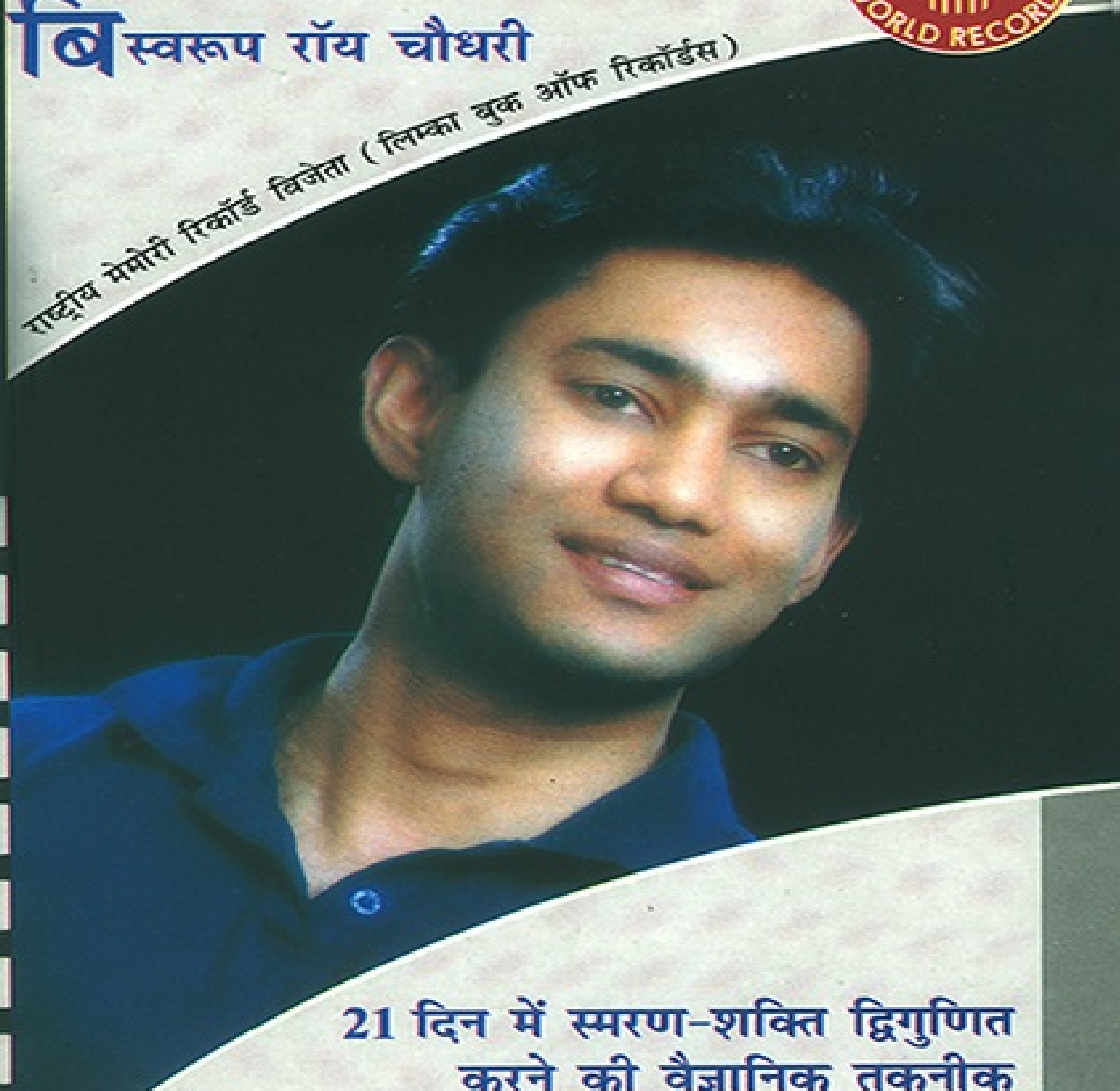
LEARN FROM GUINNESS WORLD RECORDS
HOLDER MEMORY GURU BISWAROOP ROY CHOWDHURY

बिस्वरूप रॉय चौधरी

राष्ट्रीय मेमोरी रिकॉर्ड विजेता (लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्डस)



21 दिन में स्मरण-शक्ति द्विगुणित
करने की वैज्ञानिक तकनीक

डाइनैमिक मेमोरी मेथड्स

DYNAMIC MEMORY METHODS

VISIT…

LEARN FROM GUINNESS WORLD RECORDS
HOLDER MEMORY GURU BISWAROOP ROY CHOWDHURY

बिस्वरूप रॉय चौधरी

राष्ट्रीय मेमोरी रिकॉर्ड विजेता (लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्डस)

21 दिन में स्मरण-शक्ति द्विगुणित
करने की वैज्ञानिक तकनीक

डाइनैमिक मेमोरी मेथड्स

DYNAMIC MEMORY METHODS

डाइनैमिक मेमोरी मेथड्स का संशोधित संस्करण आपकी जिज्ञासाओं तथा जरूरतों को ध्यान में रखते हुए वैज्ञानिक ढंग से तैयार किया गया है। आज के प्रतियोगी युग में विद्यार्थी तरह तरह की परेशानियां तथा दबाव महसूस करते हैं जिससे उनके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता। अंतत: वह कुंठित हो जाता है। यह पुस्तक उन मनोवैज्ञानिक विषमताओं को दूर करने में मदद तो करेगी ही साथ ही प्रबल आत्मविश्वास का संचार करेगी। परिणामस्वरूप आप अपने मस्तिष्क का सर्वोत्तम प्रयोग कर पायेंगे। हमें पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक आपके लिए अत्यंत उपयोगी साबित होगी।

डाइनैमिक मेमोरी मेथड्स

(स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली सर्वश्रेष्ठ पुस्तक)

eISBN: 978-93-5278-556-8

© लेखकाधीन

प्रकाशक फ्यूजन बुक्स

X-30 ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II

नई दिल्ली- 110020

फोन : 011-40712100

ई-मेल : ebooks@dpb.in

वेबसाइट : www.diamondbook.in

संस्करण : 2017

Dynamic Memory Methods

By - *Biswaroop Roy Chowdhary*

समर्पण

मेरे आदरणीय पिताजी को सादर समर्पित,
जो मेरे क्रियात्मक लेखन की प्रेरणा के स्त्रोत रहे हैं।

स्मृति कैसे बढ़ायें ?

इस महत्त्वपूर्ण पुस्तक के लेखक विश्वरूप राय चौधरी मानव मस्तिष्क और सीखने की विधियों (जो प्राचीन और आधुनिकतम वैज्ञानिक 'की टेकनीक ऑफ मेमोरी' (Key Technique of Memory) का मिश्रण हैं) के भारत में अग्रणी विशेषज्ञ हैं। वे अपनी असाधारण स्मृति संबंधी कुशलताओं और स्मृति के विकास हेतु व्यक्तियों को प्रशिक्षित करने की योगयता के लिए ख्याति प्राप्त हैं। वे न केवल 'लिमका बुक ऑफ रिकार्ड' में 'राष्ट्रीय स्मृति रिकार्ड' (National Memory Record) के धारक हैं अपितु उन्होंने 'गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्डस्' से भी प्रशंसा-पत्र प्राप्त किया है। आजकल वे 'टाइम्स ऑफ इंडिया' (दिल्ली से प्रकाशित होने वाले लोकप्रिय समाचार पत्र) के 'मेमोरी कन्सल्टेंट' हैं। वे 'डायनामिक मेमोरी प्रोग्राम' के भी संस्थापक हैं। वे विद्यार्थियों तथा कॉरपोरेट कंपनियों के अफसरों तथा कर्मचारियों की स्मृति बढ़ाने का प्रशिक्षण देते हैं।

यह पुस्तक आपको यह बतलाती है

- कैसे ध्यान केंद्रित किया जाये ?
- कैसे कठिन जीवशास्त्र के रेखाचित्रों को याद रखें ?
- कैसे सृजनात्मकता का विकास करें ?
- कैसे चुस्ती के साथ (न कि कठोरता के साथ) पढ़ें ?
- कैसे इतिहास के लम्बे उत्तरों को याद करें ?
- कैसे प्रतियोगिता परीक्षाओं के लिये तैयारी करें ?
- कैसे भुल्लकड़पन का इलाज करें ?

भूमिका

यह पुस्तक लेखक के सात वर्षों के अध्ययन, अनुभव और शोध का परिणाम है। यह पुस्तक स्मृति के उन रहस्यों को उजागर करती है, जो कई शताब्दियों के मानवीय प्रयासों से खोजे गए हैं। साधारण व्यक्ति द्वारा समझी जा सकने वाली भाषा में यह पुस्तक प्राचीन ज्ञान और आधुनिकतम स्मृति-विधियों को संक्षेप में प्रस्तुत करती है जिससे सीखने की पूरी प्रक्रिया न केवल कुशल अपितु रोचक भी बन सके।

विद्यार्थियों पर निरंतर बढ़ने वाले बोझ का यह पुस्तक एक उत्तर है क्योंकि यह उत्तम रूप से सीखने की और कदम दर कदम मार्गदर्शन करती है।

यह पुस्तक निमौनिक्स (Mnemonics) अर्थात् स्मृति सुधार की कला पर आधारित है। और यदि आप इस सिद्धांत को लागू करेंगे तो आप स्मृति और ज्ञान के संसार दोनों पर ही एक साथ अधिकार प्राप्त कर सकेंगे। इससे आपको और अधिक आत्म-विश्वास, कल्पना शक्ति का संवर्धन और सुधरी हुई सृजनात्मकता (Creativity), प्रत्यक्ष ज्ञानात्मक (Percepted) कुशलताओं का विस्तृत सुधार प्राप्त होगा।

मैं इस ज्ञानवर्धक पुस्तक की प्रशंसा करता हूं जिसके लेखक कई योग्यताएं रखते हैं। नेशनल मेमोरी रिकार्ड रखने के बाद वे गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकाड्र्स को भी पा चुके है।

यह पुस्तक पिछले पांच वर्षों से पाठकों में लोकप्रिय होकर आज बाजार में 2007 की सर्वाधिक बिकने वाली पुस्तक के रूप में अपनी पहचान बना चुकी है। इसका नवीन संशोधित संस्करण इसे और अधिक उपयोगी व लोकप्रिय बनायेगा।

नरेन्द्र कुमार
प्रबन्ध व्यवस्थापक
डायमण्ड पॉकेट बुक्स

लेखक की टिप्पणी

"कल्पना ज्ञान से अधिक महत्त्वपूर्ण है।"

- एल्बर्ट आइंस्टीन

सीखते समय एक विद्यार्थी या शिक्षक के रूप में हम अपने विश्लेषणात्मक मस्तिष्क का अधिक प्रयोग करते हैं और कल्पनाशील मस्तिष्क की अवज्ञा करते हैं। यह पुस्तक कल्पनाशील मस्तिष्क की असीमित शक्ति का अनुभव करने में सहायता करती है। इन अध्यायों को पढ़ते समय विद्यार्थी यह अनुभव करेंगे कि सीखने की प्रत्येक प्रक्रिया एक आनन्द का कार्य बन सकती है। बशर्ते हम मस्तिष्क की कल्पनाशील शक्तियों का उपयोग करें। केवल इतना ही नहीं, यह हमें इस बात का एहसास कराती है कि किसी भी वस्तु को खोजने का परिणाम होता है एक पूर्णतया नई वस्तु का निर्माण करना।

विभिन्न परीक्षाओं के लिए तैयारी करने वाले विद्यार्थियों से संबंधित पाठ्यक्रमों से कई उदाहरण लिये गए हैं। यह देखा गया है कि यह विद्यार्थियों को आधुनिकतम वैज्ञानिक स्मृति विधियों को समझने में सहायता करती है जिससे विद्यार्थी अपनी सीखने की कुशलता को केवल एक माह में दोगुना कर सकते हैं।

- बिस्वरूप रॉय चौधरी

विषय-सूची

भाग I

1. स्मृति-एक परिचय
2. इस पुस्तक को कैसे उपयोग में लायें ?
3. आयु
4. याद करने की प्रक्रिया
5. उत्तम स्मृति के लिए दस सिद्धांत
6. दृढ़ एकाग्रता में 'आई' तत्व
7. पढ़ने के लिए दिमाग का चतुर प्रयोग
8. दोहराना - एक आवश्यक जरूरत
9. पढ़ाई के दौरान-विश्राम
10. सफलता के लिए खुद को प्रेरणा देना
11. स्मृति मैकेनिज्म
12. मन की कल्पना - एक पूर्ण धारण विधि
13. Acronym - याद करने का आसान तरीका
14. बेहतर स्मरण के लिए सुधार प्रक्रिया
15. अतिरिक्त सीखने का सिद्धान्त
16. स्पाईडर नोट
17. अपूर्ण काम का महत्व
18. आंतरिक शक्ति द्वारा सफलता
19. विचार शक्ति का विकास
20. इन्द्रियों का प्रयोग
21. उत्साहित महसूस करना
22. सृजनात्मक भाग
23. किसी का नाम कैसे याद रखें ?
24. अच्छी नींद के लिए तकनीक
25. मोटर माइन्ड

26. मैंने अपनी चाबियां कहां रखीं
27. स्मृति को ताजगी देने वाला
28. सुबह नाश्ता अवश्य करें
29. स्मृति फल
30. अलंकारिक सोच
31. अपने आप से बात करना
32. सामर्थ्यानुसार कार्य समय
33. ज्ञानवर्धक वाद-विवाद
34. स्मृति संकेत
35. कैफीन - स्मृति उत्तेजक
36. आहारों के बीच जलपान
37. गहरी श्वास-प्रश्वास विधि
38. बिना नोट्स के भाषण देना
39. कमजोर हिस्सा
40. उर्जावान होने के लिए सैर सपाटा करें
41. रुटीन बदलें
42. सूंघने की स्मरण शक्ति
43. अच्छी पढ़ाई के लिए अच्छी नींद
44. जैसी सोच वैसी होत
45. तनाव मुक्ति के उपाय
46. प्लेसेबो-डमी दवाई
47. परीक्षा के लिए अंतिम प्रयास
48. पाई विधि
49. एकाग्रता अभ्यास
50. धारण शक्ति के विकास के लिए अभ्यास
51. फार्मूलों के लिए संपर्क विधि
52. विदेशी भाषा सीखने के लिए-संपर्क सूत्र विधि
53. शब्दकोश के लिए संपर्क सूत्र विधि
54. सामान्य ज्ञान/परिभाषायें/बायोलोजिकल शब्दों के लिए स्मृति विधि

55. लंबे सिद्धांतों को याद करने के लिए महत्त्वपूर्ण संकेत विधि
56. जानकारी को कई इकाइयों में बांटिये
57. स्मृतिवर्धक पहेली
58. यादगार घटनायें तथा स्मृति चिन्ह
59. दिमागी संग्रह स्थान का कैसे विकास करें
60. अंकों के लिए समृति
61. स्मृति सहायक विधि द्वारा सीखें
62. स्पैलिंग के लिए तीक्ष्ण स्मृति-I
63. स्मृति सहयोग से स्पैलिंग सुधार-II
64. संख्या राइम विधि
65. राइम विधि को कैसे उपयोग में लायें
66. संख्या आकृति विधि
67. मूल्य विधि (41-60)
68. वर्णमाला विधि (61-80)
69. स्मरणीय घटना विधि
70. ध्वनि विधि
71. वैयक्तिक अर्थव्यवस्था
72. भारत के नोबेल पुरस्कार विजेता
73. वैज्ञानिक तथा गणितीय तथ्यों को याद करना
74. सामान्य ज्ञान जो हमें परेशान करता है
75. अपाईंटमेंट याद रखना

भाग - II

76. आपने क्या सीखा

भाग - III

77. सामान्य स्मृति समस्या तथा उनका समाधान

भाग - 1

1

स्मृति-एक परिचय

जरा सोचिये क्या होगा यदि हम अचानक अपनी स्मृति खो बैठें? जरा ठहरिये और दो मिनट के लिए इसके बारे में सोचिये। द्वितीय विश्वयुद्ध में कई सिपाही बमों के धमाकों से अपनी स्मृति खो बैठे थे। जो लोग डूबने ही वाले थे और बचा लिये गये थे, उन्होंने बताया था कि एक सेकण्ड में उनका सम्पूर्ण जीवन पूर्ण विस्तार के साथ उनके मस्तिष्क में उमड़ पड़ा था। यह बतलाता है कि कैसे स्मृति अनुभवों को भली-भांति संग्रहित करती है।

हमारा मस्तिष्क एक ऐसा विशाल पुस्तकालय जैसा है, जिसमें लाखों पुस्तकें तो हों परंतु कोई पुस्तक सूची न हो, पुस्तकों का कोई सुव्यवस्थित क्रम न हो। यदि एक ऐसे पुस्तकालय से आपको अपनी पसन्द की एक पुस्तक को ढूंढ़ना हो, तो क्या तरीका सम्भव होगा? हां, पुस्तक सूची रहित पुस्तकालय से एक पुस्तक को ढूंढ़ने का एक तरीका यह है कि एक एक करके सभी पुस्तकों को देखा जाये। यह जानने के लिए कि अमुक पुस्तक वहां विद्यमान है या नहीं। ऐसे तरीके से आप उस पुस्तक को शायद ढूंढ़ निकालें या फिर न निकाल पाएं। यदि आप उसे ढूंढ़ निकालने में असफल हो जाते हैं तो आप यही कहेंगे कि वह पुस्तक पुस्तकालय में विद्यमान नहीं हैं लेकिन सच्चाई यह है कि आप उस पुस्तक को ढूंढ़ निकालने में असफल रहे हैं।

ऐसी ही बात हमारे मस्तिष्क के मामले में हैं। वह प्रत्येक वस्तु जिसे हमने देखा, सुना या अनुभव किया है हमारे मस्तिष्क के किसी-न-किसी भाग में स्थायी रूप से सुरक्षित रहती है। लेकिन कभी-कभी हम उस सामग्री या विचार को ढूंढ निकालने में असमर्थ रहते हैं या वे कहां स्थित है यह नहीं बता पाते और तब हम यह कहते हैं कि हम भूल गए हैं। उदाहरणार्थ, आज आपका परिचय किसी गौरव से कराया गया। कुछ समय बाद आप उससे पुन: किसी बाजार या पार्क में मिलते हैं। यह सम्भव है कि आप उसके नाम को याद न कर पायें या आप कहें, मुझे खेद है कि मैं आपको जानता हूं पर आपका नाम भूल गया हूं। उस समय यदि वह व्यक्ति आपको चार विकल्प देता है कि उसका नाम रवि, मोहन, गौरव या कृष्ण में से कोई एक है तो आप तुरंत उसका नाम याद कर लेंगे और कहेंगे "हां, हां, तुम्हारा नाम गौरव है।"

इससे प्रतीत होता है कि आप उसका नाम भूले नहीं हैं लेकिन केवल समस्या यह थी कि आप अपनी स्मृति में उसका नाम ढूंढ नहीं पाये थे। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि आप कोई मानसिक सूची नहीं रखते।

जब कभी हमें कोई चीज याद करनी होती है तो हम अपने मस्तिष्क रूपी पुस्तकालय में इधर-उधर ढूंढ़ना आरंभ कर देते हैं, और जिस क्षण हम उसे ढूंढ़ निकालने में असफल हो जाते हैं, तभी यह मान बैठते हैं कि हम उस विशेष चीज को भूल गये हैं।

मित्रों, इसका अर्थ यह हुआ कि तुरंत संदर्भ के लिए हमें एक मानसिक सूची की आवश्यकता है

जिससे हमारा स्मरण कर पाना और याद रखना कुशल और प्रभावी बन सके।

इस पुस्तक को कैसे उपयोग में लायें ?

यह पुस्तक सीखने में सहायक है। यह आपको स्मृति के ऐसे सरल तरीके से परिचय करायेगी, जो कि वस्तुओं को अधिक तेजी से याद करने और अधिक लम्बे समय तक याद रखने में उपयोग में लाया जा सकता है।

यह पुस्तक वैज्ञानिक ढंग से बनायी गई है। इसमें स्मृति की आधुनिक विधियां शामिल हैं। इनसे आपको अपने पाठ्यक्रम को सीखने में मदद मिलेगी। इस पुस्तक का अधिकाधिक लाभ उठाने के लिए कृपया निम्नांकित नियमों का पालन कीजिये।

1. किसी भी अध्याय को बिना पढ़े न छोड़िये।
2. आपको सभी अध्यायों को पढ़ना है। एक दिन का अंतर देकर फिर प्रत्येक अध्याय को पढ़ना है। अंतर के दिन आपको पिछले अध्याय का दोहराव करना है।
3. किन्हीं दो अध्यायों के बीच दो दिनों से अधिक का अंतर नहीं देना चाहिए।
4. किसी भी अध्याय को न छोड़ें।
5. इस व्यवस्था में विश्वास रखिये।

3

आयु

जैसे-जैसे हम आयु में बढ़ते जाते हैं, क्या हमें अपनी कुशलता में कमी हो जाने को स्वीकार करना चाहिए? यह प्रश्न अक्सर वे लोग पूछते हैं जो 50वीं वर्षगांठ मना चुके होते हैं। युवा व्यक्ति अपने मस्तिष्क के कोषों के विकास के बारे में अधिक चिंतित नहीं होते और वे इस तथ्य को महसूस नहीं कर सकते कि उनकी स्वयं की स्मृति सदैव आज जैसी नहीं रहेगी।

याद कर पाना आंशिक रूप से शारीरिक और आंशिक रूप से मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है, और यह दोहरी व्यवस्था उन असंख्य विविधताओं के लिए उत्तरदायी होती है जिनमें हमारी स्मृति कार्य करती है।

मनोवैज्ञानिक अर्थ में स्मृति उन मार्गों पर निर्भर करती है जो हमारे मस्तिष्क के कोषों को जोड़ते हैं। इन मार्गों की संख्या और सशक्तता इनकी क्रियाशीलता को निर्धारित करती हैं। जैसे हम बड़े होते जाते हैं, मस्तिष्क के ये कोष कमजोर होते जाते हैं, और एक ऐसा समय आता है जब सीखने की प्रक्रिया को तुलना में भूलने की प्रक्रिया अधिक तेजी से कार्य करने लगती है।

जीवनकाल के अंत में जबकि ऐसा एक अनचाहा परिवर्तन अवश्यमेव आता है तब भी हम इसके घटित होने में देरी ला सकते हैं। यह कोई संयोग मात्र नहीं है कि कई व्यक्ति जो अन्य व्यक्तियों की तुलना में अपने मस्तिष्क को अधिक काम में लाते हैं, वे वृद्धावस्था तक भी अपनी स्मृति और उत्पादन शक्ति को कायम रख सकते हैं।

बर्नार्ड शॉ, गोथे, टॉमस एडीसन के बारे में सोचिये। यह सोचना असंगत होगा कि अपने मस्तिष्क के कोषों की उचित देखभाल करने के लिए हमें उन्हें कभी कभी आराम देना चाहिए। आप अपने मस्तिष्क को उसी प्रकार प्रशिक्षित कर सकते हैं जैसे कि आप अपनी मांसपेशियों को प्रशिक्षित कर सकते हैं और आप साधारण परीक्षाओं में इसे अपने संतोष के लिए सिद्ध कर सकते हैं। जब आप इस पुस्तक में दिये गए अभ्यासों को करेंगे। आप यह देखेंगे कि वे प्रयोग जो पहली बार प्रयास द्वारा किये जाते हैं, आसान बन जाते हैं। जब उनकी पुनरावृत्ति की जाती है और कुछ समय बाद तो आप यह समझ भी नहीं पाते कि इनको करने में प्रयास की आवश्यकता पड़ी ही क्यों थी।

यदि हम यह अनुभव कर लें कि एक मांसपेशी की भांति स्मृति विकसित की जा सकती है तो हमें इस तथ्य को भी स्वीकार करना होगा कि मांसपेशी की भांति ही इसकी कुशलता भी कम हो सकती है यदि इसे भली-भांति काम में न लाया जाये।

हम सभी इस बात को जानते हैं कि एक बीमारी जिसके कारण हमें बिस्तर पर कई सप्ताह पड़े रहना पड़ता है, हमारा चलना बहुत कठिन कर देती है। पैरों की मांस-पेशियां चलना भूल जाती हैं, और हमको चलनर दोबारा सीखना पड़ता है - बहुत कुछ उसी भांति जैसे कि एक नन्हा बालक पहली बार चलने की कुशलता को सीखता है।

हमें क्यों आश्चर्य होना चाहिए जबकि ऐसी ही बात हमारी स्मृति के साथ हो जाती है वह भी अपनी विश्वसनीयता उस अवस्था में खो देती हैं जब हम इसका प्रयोग नहीं करते? एक औसत प्रौढ़ व्यक्ति सदैव अपनी स्मृति पर विश्वास करने में डरता है। कई प्रकार की पुस्तिकाएं, कलेंडर, मुलाकात की डायरियां, टेलीफोन सूची, यादाश्त के पर्चे, डेस्क नोट्स आदि होते हैं - ये सभी हमारी स्मृति के बोझ को कम करने के लिए होते हैं और इसलिए ये सब गलत दिशा में कार्य करते हैं।

थोर्नडाइक नामक सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ने स्मृति और आयु से संबंधित परीक्षाओं पर अपना बहुत सारा समय लगाया था। उसने यह पाया कि हमारे जीवन के अंतिम भाग को छोड़कर, हमारी बढ़ती हुई आयु में कमी या पतन होने का कोई प्राकृतिक कारण नहीं होता। यदि उस समय से पहले हमारी स्मृति कम हो जाती है, तो हमें स्वयं को ही उसका दोषी मानना चाहिए। हमें यह स्वीकारना चाहिए कि पाठशाला छोड़ने के बाद हम प्राय: किसी भी चीज को सीखने की चिंता नहीं करते। वास्तविक अर्थ में सीखना केवल पढ़ना नहीं है जो केवल मात्र निष्क्रिय और स्वीकार करने जैसा होता है।

व्यावहारिक प्रौढ़ जीवन में, अभिनय और उस जैसे व्यवसायों को छोड़कर, सीखने के लिए कोई प्रोत्साहन नहीं होता। इससे उत्तम स्मृति की तकनीकों का ह्रास होता है जो निरंतर व्यवहार से संबंधित होती हैं। जैसा कि मैंने ऊपर बताया है हम अपनी स्मृति को बोझिल बनाने से डरते हैं और हममें से कई यह सोचते है कि नामों, पतों, टेलीफोन नम्बरों और मुलाकातों को याद रखना समय को नष्ट करना है, उन्हें तो बहुत सुगमता पूर्वक नोट बुकों या डायरियों में लिखा जा सकता है।

रोज लोग पैदल घूमते हैं जबकि उनके लिए कार या बस का उपयोग करना बहुत आसान हो सकता है। वे ऐसा इसलिये करते हैं क्योंकि घूमना स्वास्थ्यवर्धक है और वे अपनी मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाना या कम से कम उतना तो बनाये रखना ही चाहते हैं लेकिन दूसरी ओर छोटी-छोटी चीज को लिखकर वे अपनी स्मृति की शक्ति को कमजोर बनाते हैं। यदि वे लम्बे समय के बाद किसी चीज को याद करने का प्रयास करते हैं, तो वे उसे भूल सकते हैं। परिणामस्वरूप वे अपनी स्मृति में और अधिक अविश्वास करने लगते हैं। अंत में वे अपनी स्मृति को पूर्णतया असफल पाकर आश्चर्यचकित हो जाते हैं। वे यह महसूस नहीं करते कि वे स्वयं ही तो इसके लिए उत्तरदायी रहे हैं। मनोवैज्ञानिक कारणों के अतिरिक्त, यह सब इस तथ्य से पता चलता है कि लोग पिछले माह या पिछले सप्ताह घटित महत्त्वपूर्ण घटनाओं को भूल जाते हैं जबकि वे पिछले 30 या 40 वर्षों पूर्व घटित घटनाओं को - यहां तक कि अमहत्त्वपूर्ण घटनाओं को भी, पूर्णतया याद कर सकते हैं।

4

याद करने की प्रक्रिया

वस्तुओं में रुचि का हमारी स्मृति के लिए बहुत अधिक महत्व होता है लेकिन प्राप्त करने के साधन भी समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं। हमें आंख का मस्तिष्क रखने वालों, कान का मस्तिष्क रखने वालों तथा मांसपेशी की धड़कन का मस्तिष्क रखने वालों के बीच अंतर करना होगा।

हम आंख के मस्तिष्क वाला व्यक्ति उसे कहेंगे यदि वह आंखों से देखी गई चीजों को सबसे अच्छी तरह से याद रखता हैं

हम कान के मस्तिष्क वाला व्यक्ति उसे कहेंगे यदि वह कानों के माध्यम से सुनकर चीजों को सबसे अच्छी तरह से याद रखता है।

हम मांसपेशी की हरकत का मस्तिष्क रखने वाला उसे कहेंगे जो एक विशेष कार्य को स्वयं करके सबसे अच्छी तरह से सीखता है जैसे लिखकर, कोई वाद्ययंत्र बजाकर या शरीर पर कोई गति करके जैसे पिन चुभाकर या किसी कीटाणु के डंक से स्वयं को कटवा कर।

यह स्पष्ट ही है कि आंख के मस्तिष्क वाला व्यक्ति सबसे अधिक लाभ प्राप्त करता है क्योंकि यह पुस्तकों में छपे शब्दों को पढ़ सकता है और उसकी स्मृति छपे हुए शब्दों, वाक्यों और पैराग्राफों को धारण किये रखती है।

यदि वह एक सिनेमा जाता है तो वह पर्दे पर होने वाले कार्यों और घटनाओं को देखकर उन्हें याद रख सकता है, जबकि बोला हुआ शब्द धूमिल हो जाता है या हल्का होकर समाप्त हो जाता है।

उसकी तुलना में कान के मस्तिष्क वाला व्यक्ति पुस्तकों की अपेक्षा व्याख्यान से अधिक लाभ उठाता है, चूंकि उसकी स्मृति कानों द्वारा पकड़ी गई प्रत्येक ध्वनि को धारण करती है। वह एक वार्तालाप को वैसे ही मौखिक रूप से दोहरा सकता है लेकिन उसे वार्तालाप करने वाले व्यक्ति की आकृति का वर्णन करने में कठिनाई हो सकती है। यदि वह सिनेमा (फिल्म) देखता है तो शब्दों और संगीत की ध्वनि उसके साथ ठहरेगी लेकिन क्रियाओं को वह शीघ्र ही भूल जायेगा।

मांसपेशी के मस्तिष्क होने से तात्पर्य है शेष इंद्रियों जैसे स्पर्श, सूंघना और चखने के द्वारा स्मृति बनाये रखना। वे लोग हममें से अधिकांश की तुलना में देखने और भाषण सुनने में बहुत पीछे रहते हैं यद्यपि इसके कई अपवाद भी होते हैं। एक दृष्टिहीन व्यक्ति, दृष्टि से वंचित होने पर प्राय: अन्य सभी इंद्रियों को एक उल्लेखनीय सीमा तक विकसित कर लेता है। यह तथ्य महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यह जटिल परीक्षणों के बिना ही बतला देता है कि प्रत्येक इंद्री का विकास किया जा सकता है और उसे सिद्ध किया जा सकता है।

यह समझना आवश्यक है कि कोई भी मानव शत प्रतिशत न तो आंख के मस्तिष्क वाला या कान के मस्तिष्क वाला या मांसपेशी के मस्तिष्क वाला होता है। प्राय: हम इन सभी गुणों को रखते हैं, और प्रश्न तो केवल मात्र यही होता है कि एक व्यक्ति में इनमें से किस की प्रधानता है। हम जानते हैं कि

लगभग 60 से 80 प्रतिशत व्यक्ति आंख के मस्तिष्क वाले होते हैं, जबकि शेष व्यक्ति अन्य दो श्रेणियों में होते हैं।

उन लोगों में से जो प्रमुखतया कान वाले मस्तिष्क के होते हैं, संगीतज्ञ सब से ज्यादा होते हैं, विशेषकर वे लोग जो एक रचना को जिसे उन्होंने सुना है, दोहरा सकते हैं।

यह रोचक जानकारी है कि पशुओं में भी ये तीन श्रेणियां पाई जाती है। उदाहरणार्थ, चील का मस्तिष्क पूर्णतया उसकी शानदार दृष्टि पर निर्भर होता है, जो कि बहुत ऊंचाई से भी अपने शिकार को देख लेती है। हिरण का मस्तिष्क प्रमुखतया उसके कानों पर आधारित होता है जो किसी भी चीज की तनिक सी आहट को पकड़ लेता है।, जबकि कुत्ते की सूंघने की इंद्री बहुत विकसित होती है जो उसकी देखने और सुनने की शक्तियों से भी बढ़कर होती है।

यद्यपि किसी सामग्री को सीखने और याद करने का हमारा तरीका बहुत सीमा तक हमारी श्रेणी पर निर्भर करता है, तथापि यह आश्चर्यजनक तथ्य है कि बहुत कम लोग यह जानते हैं कि वे किस श्रेणी के हैं। यह तो पूर्णतया प्राकृतिक ही है कि एक व्यक्ति जो प्रमुखतया आंख के मस्तिष्क वाला है, वह शक्लों को देखकर अधिकाधिक सीखने का प्रयास करता है और एक विद्यार्थी जो प्रमुखतया कान के मस्तिष्क वाला है। वह अपने समय का अधिक उत्तम उपाय तब करता है जब वह अधिक से अधिक संभव हो सकने वाले व्याख्यानों को सुनता है और अपने अध्यापक की आवाज को सुनता है। जैसा कि मैं ऊपर बतला चुका हूं कि कोई भी व्यक्ति 100 प्रतिशत आंख या कान के मस्तिष्क वाला नहीं होता, अत: जो विद्यार्थी पुस्तकों से लिखता है और जोर से पढ़ता है उसको अधिकाधिक लाभ मिलता है यदि वह ऐसा करता है तो उसका कान उसकी आंख की सहायता के लिए आता है और वह अपने मस्तिष्क तक पहुंचने की एक के बजाय दो मार्ग खोल देता है।

मांसपेशी वाला व्यक्ति तभी सर्वोत्तम बनता है जबकि वह यथासंभव अधिक से अधिक लिख लेता है। यदि वह आंख और मांसपेशी वाले मस्तिष्क का व्यक्ति है तो वह अपनी पुस्तकों से नकल कर सकता है। यदि वह कान और मांसपेशी वाले मस्तिष्क वाला व्यक्ति है तो उसे भाषण सुनते समय नोट्स लेने चाहिए। जो भी हो एक व्यक्ति के लिए यह जानना लाभप्रद रहता है कि वह किस श्रेणी का है और उसे उसके अनुसार अपने सीखने और याद करने को संचालित करना चाहिए।

जैसा कि मैं ऊपर बतला चुका हूं, जहां तक ग्रहण का संबंध है, ऐसे अधिक लोग नहीं है जो अपनी श्रेणियों को जानते हों। एक संगीतज्ञ से यह पूछिये कि वह कैसे एक रचना को याद करता है, अधिकतर मामलों में वह कहेगा कि, 'मुझे मालूम नहीं है।' लेकिन यदि आप जोर दें कि वह बतलाये कि उसके मस्तिष्क में क्या चल रहा है जबकि वह वाद्ययंत्र को बजा रहा है, तो आपको विभिन्न प्रकार के उत्तर सुनने को मिल सकते हैं।

एक पियानोवादक यह कहेगा कि पियानो बजाते समय वह अपनी मानसिक आंख पर स्कोर को देख रहा है या उनकी कल्पना कर रहा है। वह आंख के मस्तिष्क वाला व्यक्ति है और वह बिना कठिनाई के आपको बता सकेगा कि कब पृष्ठ पलटा जाये। इसकी तुलना में कान के मस्तिष्क वाला संगीतज्ञ अपने कान के अनुसार चलता है और यह संभव है कि उसने कभी स्कोर को देखा न हो या वह उसे पढ़ न पाये यदि वह उसके पास है, क्योंकि वह संगीत की मात्राएँ नहीं रखता। मांसपेशी के मस्तिष्क वाला व्यक्ति उस रचना को बजा सकेगा यद्यपि पियानो चुप हो। वह न तो स्कोर और न धुन

पर निर्भर करता है। जो कुछ वह सबसे उत्तम ढंग से याद रखता है वह है उसके हाथों का चलना। पियानोवादक का यंत्रवत भाग कार्य है।

मुझसे यह प्राय: पूछा गया है कि हम कैसे अपनी किस्म या वर्ग को जान सकते हैं? यदि हम इसे नहीं जानते। इसके दो तरीके हैं जिन्हें मैं आपको सुना सकता हूं, उनमें से एक उत्तम तरह से कार्य करता है यदि आप स्वयं परीक्षण करना चाहते हैं। दूसरा तब अच्छी तरह से कार्य करता है जब आप किसी अन्य का जैसे अपने मित्र का परीक्षण करना चाहते हैं

यदि आप स्वयं की परीक्षा करना चाहते हैं तो समान लम्बाई के दो अनुच्छेद चुनें - प्रत्येक आधे पृष्ठ का हो। पहले अनुच्छेद को चुपचाप पढ़ें। कितना समय उसे पढ़ने में लगता है उसे चैक करें । उसके बाद एक कागज पर वह लिखें जो कुछ आपको याद रह गया है।

ऐसा कर चुकने के बाद किसी अन्य व्यक्ति को कहें कि यह आपको दूसरा पैराग्राफ सुनाये। उसको पढ़ने में उतना ही समय लगना चाहिए जितना समय आपको पहला अनुच्छेद पढ़ने में लगा था। जब आपका मित्र उसको पढ़ चुके तो एक कागज पर लिखें जो कुछ आपको याद रह गया है। उसके बाद उन दोनों कागजों की तुलना करें और यह देखें कि क्या आप स्वयं द्वारा पढ़े गए या सुने गए अनुच्छेद का अधिक भाग याद कर पायें।

इस प्रयोग को कम-से-कम तीन बार दोहराना चाहिए। प्रत्येक नये प्रयोग में सामग्री की लम्बाई में परिवर्तन होना चाहिए। यदि आपने पहली बार आधा पृष्ठ लिया था तो दूसरी बार एक पूरा पृष्ठ लें और तीसरी बार दो पृष्ठ लें। प्रत्येक बार पढ़ने और सुनने की सामग्री समान लम्बाई की होनी चाहिए।

इसका परिणाम आपके लिये आसान होगा। यदि आप अपने द्वारा पढ़े गए अनुच्छेदों का अधिक भाग याद रख पाते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि आप प्रमुखतया आंख के मस्तिष्क वाले हैं। यदि आप सुने गए अनुच्छेदों का अधिक भाग याद रख पाते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि आप कान के मस्तिष्क वाले हैं।

यदि आप यह परीक्षा करना चाहते है कि क्या आप मांसपेशी के मस्तिष्क वाले हैं तो एक अतिरिक्त परीक्षण के लिए अनुच्छेदों की नकल करें।

किसी व्यक्ति का परीक्षण करना तुलनात्मक अधिक आसान होता है विशेषकर जबकि वह नहीं जानता हो कि परीक्षण का क्या अर्थ है। मैं आपको दस शब्दों की सूची दे रहा हूं जिन्हें आप उसे पढ़कर सुना सकते हैं। उसे कहें कि वह एक कागज पर पहले उस शब्द (यदि वह संज्ञा या क्रिया हैं तो अच्छा होगा), को लिखे जो उसके मस्तिष्क में आता हो जब वह आपके बोलने पर एक शब्द को सुनता हो। यहां दस शब्द हैं -

Wall, cake, book, noise, file, river, letter, bind, flag सिंह और hat

इन शब्दों को देखिये जिन्हें आपके प्रतियोगी ने लिखा है। सामान्यतया दो संभावनाएं हैं -

(a) उसने इस प्रकार के शब्द लिखे होंगे-

1. Picture, paper, ceiling

2. Flour, sugar, icing
3. Page, illustration, test
4. Propelfer, music, serene
5. Paper, drawer, box
6. Water, boat, fishing
7. Envelope, stamp, typewriter
8. Feater, wings, egg
9. Cloth, mast, signal
10. Ribbon, straw, felt.

(b) उसने शब्दों को इस प्रकार लिखा होगा-

1. Hall, ball, value, valt
2. Make, bake
3. Look, book, bag
4. Pose, choice, moist
5. Pile, mile, fine, fire
6. Liver, ginger
7. Letter, ladder, ledger, lecture
8. Flirt, Hurt, Birth
9. Bag, drag
10. Bat, chat, flat

ये सभी शब्द केवल उदाहरण हैं और आपके प्रतियोगी द्वारा लिखे गए शब्दों की विविधता असीमित हो सकती है।

लेकिन उसका जैसा भी प्रत्युत्तर रहा हो, उसके उत्तर के सर्वेक्षण से यह पता चलेगा कि क्या अधिकतर शब्द पहले समूह के हैं या वे दूसरे समूह के हैं।

आप देखेंगे कि प्रथम समूह में मेरे द्वारा दिये गये शब्द ऐसे हैं जो कल्पना रखने वाला व्यक्ति देख सकता है जैसे- wall, cake, book, आदि। द्वितीय समूह में दिए गए शब्द ऐसे हैं जो इन शब्दों की ध्वनि के समान हैं जिन्हें आपने उसे बोला था। अत: यदि आप अपने प्रतियोगी के कागज को चैक करें तो आपको उसके द्वारा लिखे गए और उसे दिए गए शब्दों की तुलना करनी चाहिए। यदि आप

प्रतियोगी के कागजों को चैक करें तो आपको उसके द्वारा लिखे गए और आप द्वारा उसे बोले गए शब्दों की तुलना करनी चाहिए। यदि आप पायें कि अधिकतर शब्द पहले समूह के हैं तो आपका प्रतियोगी प्रमुखतया आंख के मस्तिष्क वाला है। यदि आप पायें कि अधिकतर शब्द दूसरे वर्ग के हैं तो आपका प्रतियोगी प्रमुखतया कान के मस्तिष्क वाला है। इन दोनों समूहों के शब्दों को चैक करके आप उसके आंख के मस्तिष्क और कान के मस्तिष्क का अनुमानित प्रतिशत भी जान सकते हैं।

आप यह भी देख सकते हैं कि आपके प्रतियोगी के लिए परीक्षण के प्रयोजन को पहले से न जानना क्यों लाभप्रद रहा है। यदि वह उसे पहले से जानता होता तो वह उन शब्दों के समूह संबंध के बारे में जागरूक हो गया होता। वह यह देखने का ध्यान रखता है कि क्या वह देखने वाले शब्द समूहों को दे रहा है या सुनने वाले शब्द समूहों, और ऐसा ध्यान रखना परीक्षण के उद्देश्य के लिए हानिकर है।

उत्तम स्मृति के लिए दस सिद्धांत

भलीभांति याद रखने के लिये एवं प्रभावपूर्ण ढंग से स्मरण करने के लिए हमें निम्नांकित दस सिद्धांतों का ध्यानपूर्वक पालन करना चाहिए।

1. साहचर्य

हम यह जानते हैं कि एक पंक्ति क्या होती है। यदि हम चार समान पंक्तियों को एक से एक कोने को मिलायें तो हम वर्ग बना लेते हैं। यदि छः वर्गों को साथ में मिलायें तो एक क्यूब (Cube) बन जाता है। यह कितना सरल है। लेकिन बिना यह जाने कि एक पंक्ति क्या है और एक वर्ग क्या है कोई भी यह नहीं जान सकता कि एक क्यूब क्या है।

जो बात ज्यामिति (Geometry) में सही है वही जीवन के प्रत्येक पक्ष में सही है। हम प्रत्येक नयी चीज को सीखते और याद रखते हैं केवल उसके पहले से जानी हुई चीज के साथ जोड़कर ज्ञानार्जन की कोई अन्य विधि नहीं है।

यदि आप संस्कृत शब्दों के सीखने के बारे में सोचें तो आप तुरंत इस कथन की सत्यता को देख पायेंगे। यह सीखने के लिए पानी संस्कृत में 'जल' होता है, तो हमें पानी और जल के मध्य एक संबंध बनाना होगा और यदि यह संबंध मजबूत होगा तभी आवश्यकता पड़ने पर हम उस संस्कृत शब्द को बतला पायेंगे। एक बार हमारे मस्तिष्क में पानी और जल के बीच का मार्ग दृढ़तापूर्वक स्थापित हो जाए, तो इनमें से किसी भी शब्द को याद कर सकते हैं।

मैं भली-भांति जानता हूं कि अब तक आपने ऐसा संबंध (साहचर्य) नहीं बनाया है। कई बार हम ऐसे साहचर्य बनाने के बारे में जागृत नहीं होते। हम ऐसा अज्ञात रूप से करते हैं। जैसे एक छोटा बालक daddy शब्द को अपने पिता से जोड़ लेता है। इस संबंध या साहचर्य को जाने बिना। अगले अध्याय में हम देखेंगे कि जाग्रत रूप से ऐसे साहचर्य बनाना हितकर रहता है जो हमारी व्यक्तिगत स्मृति के प्रकार और उसकी आवश्यकता के अनुकूल हों।

2. स्मृति में विश्वास

आपको अपनी स्मृति में विश्वास रखना चाहिए। कुछ करने से पूर्व आपको अपनी स्मृति में विश्वास रखना चाहिए। आपकी स्मृति में निम्नांकित शब्द दृढ़तापूर्वक स्थापित हो जाना चाहिए।

"मेरा मस्तिष्क इस संसार के सर्वोत्तम कम्प्यूटर से भी अधिक अच्छा है।"

यदि आप यह सोचते हैं कि आप किसी चीज को भलीभांति याद नहीं रख पायेंगे तो आप उसे भली-भांति याद नहीं रख पायेंगे। आपने 45 वर्ष से अधिक आयु के लोगों को यह कहते हुए सुना होगा। क्षमा कीजिये, मेरी स्मरण शक्ति कमजोर है। या किसी को यह कहते हुए सुना होगा कि मुझे

आपका नाम याद नहीं आ रहा है। या मेरी स्मृति खराब है।

सुबह उठने से पूर्व और उसके बाद हमें स्वयं से कहना चाहिए। "मैं अपनी स्मृति का विश्वास करता हूं क्योंकि मैं जानता हूं कि यह एक कम्प्यूटर की भांति ही कार्य कर सकती है।"

अपनी स्मृति में अपने विश्वास को सुधारने के उत्तम तरीकों में से एक है "स्वयं सुझाव" या स्वयं बार-बार दोहराना कि "मैं अधिक अच्छी तरह से याद रख सकता हूं।"

यह सोचिये कि यदि आप प्रत्येक से यह कहते हैं कि "मेरी स्मृति खराब है" तो फिर आप यह कैसे आशा कर सकते हैं कि आपकी स्मृति आपको उत्तम सेवा दे सकती है। अपनी स्मृति में आत्मविश्वास रखना इतना महत्त्वपूर्ण है कि मैं चाहता हूं कि आप इस वाक्य को निम्न रिक्त स्थान में लिखें -

.....

.....

.....

.....

3. ध्यान केंद्रित करना

ध्यान के केन्द्रीकरण का अर्थ है एक समय में एक ही वस्तु पर दृढ़ता से विचार करना। जो कुछ आप देख या सुन रहे हैं उसके अतिरिक्त अन्य प्रत्येक चीज को अपने मस्तिष्क से मिटा या हटा दीजिये। अपने विचारों को भटकने न दीजिये। अन्त में यह देखिये कि आपकी स्मृति आपका मानसिक बैंक हैं अगर आप ऐसा कर सकते हैं तो आप ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। जिस प्रकार हम जितना अधिक एक गधे को खींचते हैं उतना ही अधिक वह अवरोध करता है। ऐसा ही ध्यान केंद्रीकरण के बारे में है, अर्थात् जितना अधिक आप बिखरे विचारों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहते हैं उतना ही आपके विचार इधर-उधर भागते हैं। एक गधे को आगे चलाने की युक्ति यह है कि उसके आगे एक सब्जी लटकाएं और वह आपके पीछे चलेगा जहां कहीं भी आप उसे ले जाना चाहेंगे। अत: एक विशेष विषय पर ध्यान केंद्रित करने के लिए हमें उस विषय में रुचि का निर्माण करना चाहिए।

4. इंद्रियों की शक्तियां

जो कुछ आप अपनी स्मृति में जमा करना और बाद में निकालना चाहते हैं उसे आपको स्पष्टतया देखना और सुनना चाहिए। याद की जाने वाली वस्तु पर अपना ध्यान केंद्रित कीजिये और उसे अपनी कल्पना में देखिये, सुनिये और संभवत: उसका स्वाद लीजिये या उसे अनुभव कीजिये। जब आप अपनी इंद्रियों को इसमें शामिल करते हैं तो उनके प्रभाव सदैव पैने होते हैं और सुगमता पूर्वक भुलाये नहीं जाते। किसी चीज को याद करते या सीखते समय निम्नांकित सभी छ: इंद्रियों को उसमें शामिल करने का प्रयास कीजिये-

1. सुनने की इंद्रिय (Sense of hearing)

2. देखने की इंद्रिय (Sense of vision)
3. सूंघने की इंद्रिय (Sense of smell)
4. चखने की इंद्रिय (Sense of taste)
5. स्पर्श की इंद्रिय (Sense of touch)
6. गति संवदन की इंद्रिय (Sense of Kinesthesia)

अर्थात् शारीरिक स्थिति और गति के प्रति जागरूक होना।

5. रंग

हम सब स्वप्न देखते हैं और कभी-कभी दिन में स्वप्न देखते हैं। कभी-कभी हम अपने स्वप्नों की मित्रों के साथ चर्चा करते हैं, लेकिन क्या आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया है कि क्या आपका स्वप्न रंगीन था या काला-सफेद।

यह विश्लेषण करने का प्रयास कीजिए कि क्या आपका स्वप्न रंगीन था या काला और सफेद। पुन: यह ध्यानपूर्वक देखने का प्रयास कीजिये कि आपका स्वप्न किन रंगों का था, तत्पश्चात् यह विश्लेषण करने का प्रयास कीजिये कि क्या वह स्वप्न बहुत स्पष्ट था या धुंधला था। यदि वह धुंधला था तो पुन: अपनी कल्पना के पर्दे पर उसे जितना संभव हो स्पष्टता से देखने का प्रयास कीजिये। जहां तक संभव हो, अपने चित्र और चिंतन को अधिक स्मरणीय बनाने के लिए रंगों की विविधता का प्रयोग कीजिये।

6. बढ़ा-चढ़ाकर प्रस्तुत करना

हमारे मस्तिष्क की यह विशेषता है कि वह बढ़ा-चढ़ाकर कही गई बातों को अधिक शीघ्रता से याद रख लेता है और उन्हें हमारे जाग्रत मस्तिष्क में अधिक लम्बे समय तक स्थिर रखता है।

तो फिर क्यों न इस विशेषता को सकारात्मक भाव (Positive Sense) में काम में लें। क्यों न मस्तिष्क की इस सुंदरता को हम चीजों को अधिक लम्बे समय तक याद रखने के लिए काम में लें?

अत: जहां तक संभव हो मानसिक चित्र को गहरे रूप में देखने का प्रयास कीजिये।

यह कल्पना कीजिए कि एक मोटे आदमी को हम कैसे भूल पायेंगे यदि हम उसके पेट की एक बड़े बर्तन और चेहरे की फुटबॉल के रूप में मस्तिष्क में छवि बनायें।

7. चित्र

जो कुछ आप याद रखना चाहते हैं उसकी एक मानसिक छवि (Mental Picture) बनाने का प्रयास कीजिये। विचार, तारीख, सिद्धांत या किसी भी चीज की एक मानसिक छवि बनाइये क्योंकि मानसिक छवि बनाने से याद करने की प्रक्रिया तेज होती है।

8. सैक्स

सैक्स एक सामान्य रुचि का विषय है। इस क्षेत्र में सभी की उत्तम स्मृति होती है। अत: जहां कहीं समय हो सैक्स को स्मृति के एक सहायक के रूप में प्रयोग में लाइये।

9. अजीबो-गरीब बातें

मान लीजिये कि आप एक विद्यार्थी हैं और एक दिन आपके अध्यापक अपने सिर पर हैल्मेट पहनकर अपना भाषण देते हैं। आप मुझसे सहमत होंगे कि आप उस दिन को कभी नहीं भूल पायेंगे। वह एक अजीबोगरीब बात थी।

मस्तिष्क की यह सुन्दरता है कि वह अजीबोगरीब चीजों को शीघ्र स्वीकार कर लेता है और लम्बे समय तक याद रखता है। अत: क्यों न हम इसका प्रयोग चीजों को याद करने में करें ?

जीवन में कोई भी चीज़ इतनी बेकार या गंभीर नहीं होती कि उसे याद करने योग्य रोचक न बनाया जा सके। जब हम किसी चीज को हास्य रूप में कहते हैं तो वह याद करने योग्य बन जाती है। जब कोई चीज हास्यपूर्ण होती है तो उसे याद रखना आनन्ददायक क्रिया बन जाता है।

10. विचार

आप यह मानेंगे कि अमूर्त बातों को याद रखना बहुत कठिन होता है। अत: यह आवश्यक है कि अमूर्त विचारों को किसी मानसिक तस्वीर में बदल दिया जाये और तब यह मानसिक तस्वीर हमें उन अमूर्त विचारों को याद रखने में मदद करेगी।

मूलत: हम अपनी स्मृति में कोई भी बात जमा नहीं कर सकते जब तक कि हम उसे किसी ऐसी चीज में बदल न दें जिसे हम देख सकें या चित्रित कर सकें। विदेशी मुद्रा को अपने खाते में जमा करने से पहले हमें उसे उसके समान मूल्य की भारतीय मुद्रा में बदलना तो होगा ही।

इसी प्रकार एक अमूर्त विचार को अपनी स्मृति में जमा करने के लिए यह आवश्यक है कि उसे किसी एक रूप में बदला जाये, जिसे हम समझ सकें जिसे हम देख सकें, तभी हमारा मस्तिष्क उसे प्रभावपूर्ण ढंग से ग्रहण करेगा।

6

दृढ़ एकाग्रता में 'आई' तत्व

क्या आपके पास प्रबल एकाग्र शक्ति है? हमने यह प्रश्न पिछले तीन वर्षों में लगभग 50,000 विद्यार्थियों से किया। 99 प्रतिशत विद्यार्थियों का उत्तर न में था।

आइये इसका मतलब समझें

जब हम अपनी पसंद की फिल्म देखने जाते हैं तब हम तीन घंटे उसी में आंख गड़ाये बैठे रहते हैं। हम शायद ही जानते हैं या जानने की कोशिश करते हैं कि हमारे एक दम पास में कौन बैठा है तथा कब उठकर चला गया है। इसी तरह क्रिकेट मैच के दौरान खाना-पीना तथा सब कुछ छोड़कर एक टक देखते रहते हैं एवं अपने आपको पूरी तरह से उसी में लगा देते हैं। लेकिन यदि हम पढ़ाई कर रहे हों, तो ध्यान बंटने में ज्यादा समय नहीं लगता। अगर मीलों दूर संगीत बज रहा हो तो जैसे पढ़ाई से ध्यान हटने का बहाना मिल जाए, हमारा ध्यान तुरंत पढ़ाई से हट जाता है।

ये सभी अनुभव यही बताते हैं कि एकाग्रता किसी विषय में रुचि होने के अलावा और कुछ नहीं है।

किसी विषय को भली-भांति सीखना या समझ में आना इस बात पर निर्भर करता है कि हम कितनी मात्रा में अपना ध्यान एकाग्र उस विषय में करते हैं और एकाग्रता इस बात पर निर्भर करती है कि हम उस विषय में कितनी मात्रा में रुचि ले रहे हैं।

अगला महत्त्वपूर्ण प्रश्न उठता है कि एकाग्रता बढ़ाने के लिए बोरिंग विषय में किस प्रकार रुचि पैदा की जाए?

इसे समझने के लिए हमें 'रुचि' को अच्छे से समझना होगा। कल्पना कीजिए कि आपको पिछले सप्ताह हुई पार्टी के फोटो दिये जाते हैं जिसमें आप भी शामिल हैं।

आप उन फोटो में क्या देखेंगे?

जाहिर है उन फोटो में आप अपनी फोटो देखने की कोशिश करेंगे। इसका मतलब, जिस विषय में हम ज्यादा रुचि लेते हैं उसमें एकाग्रता का पैमाना भी अधिक होता है। हम उस विषय को जल्दी सीख सकते हैं जिस विषय के साथ अपने आपको संबंधित कर लेते हैं।

यह कैसे करें?

एक स्मृति टेस्ट के दौरान, हमने छठी कक्षा के विद्यार्थियों के दो समूहों को "प्राचीन मानव तथा उनके विकास" के बारे में पढ़ाया।

पहले समूह को कहानी इस प्रकार बताई : -

“प्राचीन मानव गुफा में रहा करते थे। उन्होंने दो पत्थरों को आपस में रगड़कर आग की खोज की। वे पत्ते तथा जानवरों की खाल पहना करते थे...!”

हमने दूसरे समूह के विद्यार्थियों से अपने आपको आदि मानव सोचने के लिए कहा तथा उन्हें बताया:-

“आप गुफा में रहा करते थे। आपने पत्थरों को रगड़कर आग की खोज की। आप शरीर में पत्तियां तथा जानवरों की खाल पहनते थे ...!”

परिणाम

दूसरे समूह के विद्यार्थियों ने पाठ जल्दी सीखा तथा एक साल बाद करीब-करीब ठीक उसी ढंग से कहानी दोहरा सके।

महत्त्वपूर्ण संकेत : अपने आपको शामिल करना।

7

पढ़ने के लिए दिमाग का चतुर प्रयोग

विचार करो कि आप छः दिन बाद परीक्षा में बैठने जा रहे हैं। आपको पांच विषयों की तैयारी करनी है। आप निम्नलिखित में से कौन सा तरीका अपनायेंगे ?

तरीका 1 : एक दिन में एक विषय पढ़ा जाए तथा छठे दिन अंतिम रूप से सभी विषय दोहरायें जाएं।

तरीका 2 : सभी विषयों की संयुक्त रूप से पढ़ा जाए जैसे दो घंटे गणित, फिर अगले दो घंटे इतिहास आदि।

आइये विश्लेषण करें तथा दिमाग को समझें।

विश्लेषण

जब हम कोई खास विषय मसलन गणित पढ़ते है तो दिमाग का एक खास भाग अन्य भाग की अपेक्षा अधिक काम करने लगता है। जब हम इतिहास की ओर ध्यान देते हैं तो दिमाग का दूसरा भाग काम करने लग जाता है तथा गणित पढ़ने वाला भाग आराम में लग जाता है।

इस प्रकार, विषय बदलकर पढ़ने से दिमाग के विशेष भाग को बारी-बारी से ताजा होने का अवसर मिल जाता है तथा हमें थकान महसूस नहीं होती।

परिणाम

अगर हम पूरे दिन एक ही विषय को पढ़ें तो दिमाग के खास भाग पर अधिक दबाव बनता है जो कि किसी भी सूरत में अवांछनीय है। इसलिए सभी विषयों को बदल-बदलकर संयुक्त रूप में पढ़ें। जैसे दो से तीन घंटे गणित पढ़ने के बाद, भूगोल। फिर अगले दो घंटों में अन्य विषय।

महत्त्वपूर्ण संकेत : विषयों का संयुक्त चयन

8

दोहराना - एक आवश्यक जरूरत

हमें यह अवश्य स्वीकार करना पड़ेगा कि :

"सबसे मजबूत स्मृति उतनी अच्छी नहीं जितनी कमजोर कड़ी"।

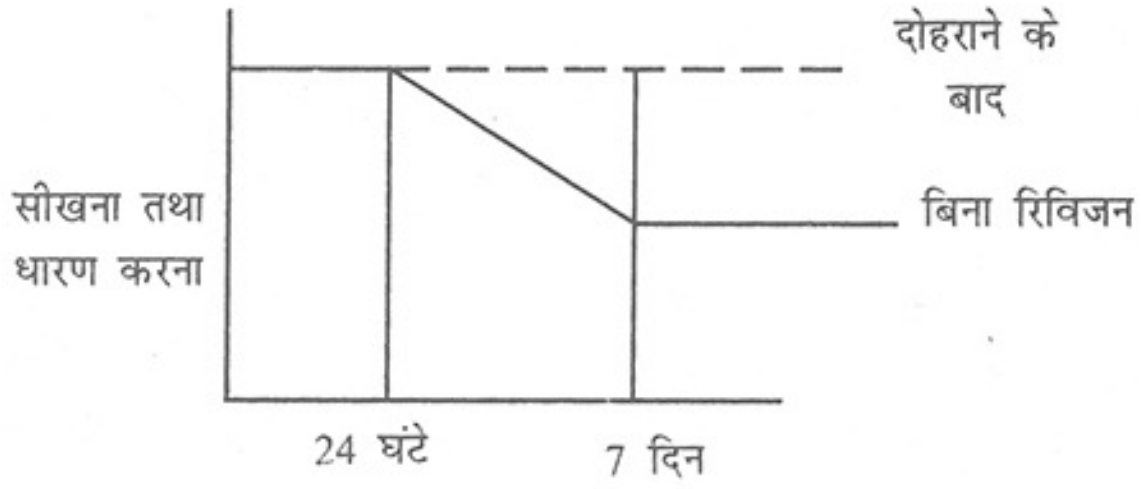
जब तक हम दोहराये नहीं, किसी चीज को पढ़ने एवं सीखने का कोई महत्व नहीं।

यद्यपि हम सभी जानते हैं कि दोहराना कितना महत्त्वपूर्ण है लेकिन अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए, वैज्ञानिक तरीके से दोहराना ज्यादा महत्त्वपूर्ण है।

वैज्ञानिक विधि से दोहराना

इसे हम एक उदाहरण की सहायता से समझने की कोशिश करते हैं। यदि हम किसी खास विषय को लगभग दो घंटे याद करते हैं तो इसे कब दोहराना चाहिए?

वैज्ञानिक तौर पर कहें, तो प्रथम रिविजन 24 घंटे खत्म होने तक हो जाना चाहिए।



साधारणतया हमारा दिमाग नई सीखी हुई चीज या सूचना 80-100 प्रतिशत तक सिर्फ 24 घंटे के लिए ही धारण कर पाता है। अगर इस दौरान न पढ़ा जाये या दोहराया न जाये तो उतनी ही शीघ्रता से भूलने का चक्र भी शुरू हो जाता है। इसलिए, पहला रिविजन 24 घंटे खत्म होने तक अवश्य हो जाना चाहिए।

24 घंटे में एक बार दोहराने के बाद, हमारा दिमाग इस सूचना को लगभग 7 दिन तक धारण करने की क्षमता रखता है। 7 दिन के बाद भूलने का चक्र दुबारा तेजी से शुरू हो जाता है। इसलिए अगला रिविजन 7 दिन के बाद अवश्य हो जाना चाहिए।

सबसे रोचक बात यह है कि अगर हम इन दो अवधियों में वैज्ञानिक तौर पर रिविजन करें जैसे 24 घंटे में पहला तथा 7 दिन बाद दूसरा, तो हमारे दोहराने का समय सिर्फ 10 प्रतिशत ही रह जाता है। यह दस प्रतिशत उस समय का है जो हमने उस विषय को सीखने में लगाया है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : 24 घंटे/7 दिन

9

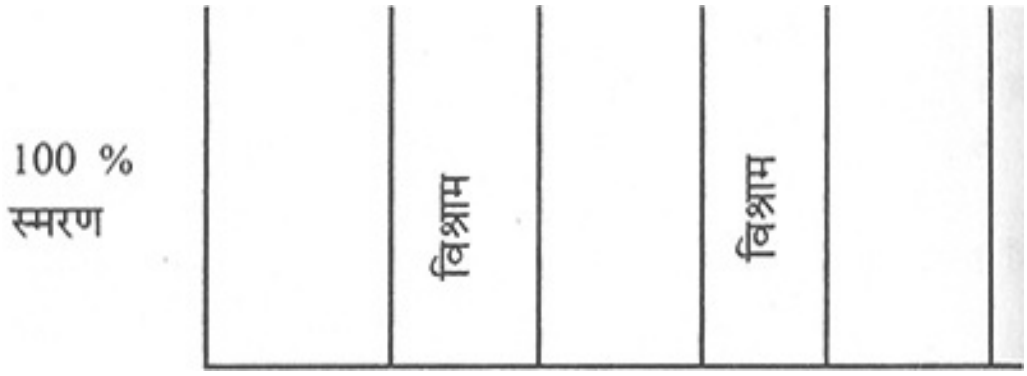
पढ़ाई के दौरान-विश्राम

योजनाबद्ध तरीके से पढ़ी हुई व सीखी हुई चीज व विषय, पुन: स्मरण करने की संभावना में वृद्धि करती है।

हर 40 से 50 मिनट की पढ़ाई के बाद विश्राम करना उत्तम होता है तथा यह विश्राम करीब 10 मिनट का हो सकता है। 10 मिनट के विश्राम का मतलब है, इस दौरान पूर्ण आराम। अन्यथा, अलग-अलग पढ़ा हुआ ज्ञान व सूचना दिमाग को उलझाये रखेगा तथा स्मृति पटल पर व्याकुलता एवं गड़बड़ी बनी रहेगी। 10 मिनट के विश्राम के दौरान, आप मन पसंद संगीत सुन सकते हैं या श्वास प्रश्वास क्रिया, हल्का आरामदायक व्यायाम आदि कर सकते हैं।

विश्राम कैसे कार्य करता है?

एक जर्मन शोधकर्ता अपने शोध में इस परिणाम पर पहुंचा कि किसी भी काम में कुछ समय का विश्राम मनुष्य की पुन: स्मरण क्षमता को बड़ा देता है। अगर योजनाबद्ध तरीके से कार्य को अंजाम दिया गया हो।



धारण करने में विश्राम एक स्तंभ का काम करता है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : 45 मिनट / 10 मिनट

10

सफलता के लिए खुद को प्रेरणा देना

बहुधा मुझे इस प्रश्न से दो चार होना पड़ता है कि बाजार में उपलब्ध दिमाग तेज करने या स्मृति बढ़ाने वाली दवाईयां कितनी प्रभावपूर्ण हैं? या क्या ये दवाइयां या टानिक वाकई सहायक होती हैं?

दिमाग तेज करने का दावा करने वाली इन दवाइयों की प्रभावशीलता जानने के लिए हमने एक प्रयोग किया।

हमने तीस लोगों का एक समूह बनाया जो एक ही प्रकार की बैकग्राउंड से थे। हमने उनसे कहा कि हमारे पास एक ऐसा स्मृति टोनिक है जो तीन महीने में आपकी स्मरणशक्ति में वृद्धि करने में सहायक होगा। फिर हमने एक छोटा स्मृति टैस्ट लिया और उस ग्रुप में से 15 लोगों को जाने माने ब्रांड की दवाई दी और बचे हुए 15 लोगों को उन्हीं ब्रांड की बोतल में रंगीन पानी दिया। इस प्रकार सभी लोगों को तीन महीने तक स्मृति टॉनिक पिलाया।

इसके बाद हमने इसी तरह का स्मृति टैस्ट लिया।

परिणाम

सभी लोगों को इस टैस्ट में बराबर अंक मिले।

निष्कर्ष

यह एक मनोवैज्ञानिक कारण साबित हुआ। सभी ने यही विश्वास किया कि वे दिमाग तेज करने के लिए कुछ अलग प्रयास कर रहे हैं। परिणामस्वरूप स्मरण-शक्ति में अवश्य कुछ सुधार होगा।

यह उनका आत्मविश्वास ही था तथा मनोवैज्ञानिक तत्व था जिसने उन्हें टैस्ट में अच्छा करने के लिए प्रोत्साहित किया।

हमें हेनरी फोर्ड की यह बात भी याद रखनी चाहिए कि जैसा तुम सोचते हो वैसा ही कर सकते हो। अगर अच्छा सोचते है तो अच्छा कर सकते हैं अन्यथा इसके उलट।

महत्त्वपूर्ण संकेत : स्वयं प्रेरणा

11

स्मृति मैकेनिज्म

स्मृति क्या है? याद करने पर क्या परिणाम महसूस होता है? हम कैसे स्मरण करते हैं? क्या आपने अपनी स्मृति से स्मृति के बारे में प्रश्न किया है?

उत्तर : स्मृति और कुछ नहीं बल्कि नये विचार तथा नयी सूचनाओं का संबंध, पहले से ही दिमाग में सुरक्षित विचारों तथा सूचनाओं के साथ तालमेल बैठाना है।

संबंध का नियम

हम नई चीजें तभी सीख पाते हैं जब दिमाग में पहले से ही सुरक्षित चीजों के साथ इन नई चीजों की श्रृंखला जोड़ लेते हैं। इन्हीं विविध आंकड़ों का संबंध ही स्मृति है। उदाहरण के लिए आप कभी अपने स्कूल की बिल्डिंग के पास से गुजरते हैं तो आपको पिछली सारी बातें स्मरण हो आती हैं। क्योंकि स्कूल बिल्डिंग आपके पुराने अनुभवों को याद कराती है। स्कूल बिल्डिंग किसी न किसी रूप में आपके अनुभव से जुड़ी हुई है।

श्रृंखला विधि

मान लीजिए आप निम्नलिखित शब्द इसी क्रम में याद रखना चाहते हैं।

1. कुत्ता 2. जुते 3. मूवी 4. ड्रेगन 5. साईकिल 6. टेलीफोन 7. पेन 8. कोल्ड ड्रिंक 9. चीता 10. टेप-रिकार्डर

विधि 1

एक तरीका याद करने का यह भी हो सकता है। बार-बार दोहराया जाए। यह दोहराना पच्चीस बार भी हो सकता है। पूरे तौर पर याद होने में 2-3 दिन भी लग सकते हैं।

विधि 2

दूसरा तरीका यह है कि दो शब्दों में संबंध बनाया जाए। उदाहरण के लिए, सोचो कुत्ता जूते पहन कर मूवी देखने जा रहा है। जिसमें ड्रेगन है। मूवी में ड्रेगन साईकिल चला रहा है। साइकिल टेलीफोन बूथ से टकरा जाती है। एक आदमी पैन के सिरे से टेलीफोन की मरम्मत कर रहा है। अब जरा सोचो कि पैन में इंक की जगह कोल्डड्रिंक भरा हुआ है। आप कोल्डड्रिंक चीते को परोस रहे हैं। चीता टेपरिकार्डर की धुन पर नाच रहा है।

क्या तुम्हें इसे दुबारा पढ़ने की आवश्यकता है ?

क्या यह आसान नहीं है? निश्चित रूप से विधि 2 ज्यादा बेहतर है विधि 1 की अपेक्षा। लेकिन दोनों में एक चीज सामान्य है वह है संबंध। पहली विधि में ये शब्द, अवचेतन दिमाग में पहले से उपस्थित शब्दों के साथ अपने आप संबंध बिठा लेते हैं। लेकिन बाद में किसी स्तर पर आप शब्दों के क्रम को स्मरण करने में चूक भी सकते हैं। जबकि दूसरी विधि के अंतर्गत आप शब्दों में संबंध बैठाने का जान बूझकर प्रयास करते हैं। जोकि एक चेतन अवस्था होती है।

चेतन अवस्था में बैठाया गया संबंध अवचेतन अवस्था से बेहतर होता है।

निष्कर्ष : जो कुछ नया याद करना चाहते हैं उसका संबंध हमेशा किसी अन्य के साथ बैठाने की कोशिश करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : चेतना पूर्ण संबंधता

12

मन की कल्पना - एक पूर्ण धारण विधि

प्रत्येक खोज ने यथार्थ रूप लेने से पहले कल्पना में स्थान पाया। कल्पना एक कार्यशाला है जहां मनुष्य की योजनाएं जन्म लेती हैं। कल्पना एक शक्तिशाली फोर्स है। जो दैहिक दिमाग से ज्यादा शक्तिशाली है। कल्पना में दिमाग के बाद भी जीवित रहने की शक्ति है।

सीखने या याद करने में इस शक्ति का प्रयोग करें।

काल्पनिक चित्र :

जो कुछ आप पढ़ते है। उसे काल्पनिक चित्र में तब्दील करने की कोशिश करें। हमारे देखने की मेमोरी सुनने की मेमोरी की अपेक्षा बीस गुना अधिक है। क्योंकि आंखों की कोशिकाएं जो दिमाग के साथ जुड़ी हैं, वे कानों की कोशिकाओं के मुकाबले बीस गुना मजबूत है। काल्पनिक चित्रण विधि का प्रयोग इतिहास जैसे विषय में अच्छी तरह से किया जा सकता है। उदाहरण के लिए अगर आपको हड़प्पा सभ्यता के बारे में जानने की आवश्यकता है तो पढ़ो, समझो तथा उस सभ्यता का दिमाग में चित्रण करें तथा उसमें रहने की कोशिश करें।

इस बात का ध्यान रखें जो कुछ आप पढ़ते हैं उसके बारे में संबंध बैठाने के लिए आपके पास कुछ न कुछ चित्रण अवश्य होता है। सुनना हमें सीखने में मदद करता है जबकि देखना तथा कल्पना लम्बे समय तक याद रखने में मदद करता है।

मानसिक चित्रण ने मुझे पूर्ण स्मृति धारण करने में राष्ट्रीय कीर्तिमान बनाने में सहायता की। इसलिए किसी भी चीज का दिमाग में हमेशा चित्रण करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : मानसिक चित्रण

Acronym - याद करने का आसान तरीका

अगर आप सीखने के सात सबसे महत्त्वपूर्ण नियम सीखना चाहते हैं, वे ये हैं :

1. एकाग्रता (Concentration)
2. दखल डालने का नियम (Interference law)
3. अन्तराल में सीखना (Spaced learning)
4. दोहराने की योजना (Revision Plan)
5. मानसिक चित्रण (Seeing/Visualization)
6. संबंध बैठाना (Association)
7. सोना (Sleep)

इन नियमों को याद करने के लिए, सबसे बेहतर तरीका है कि हर शब्द का प्रथम अक्षर लेकर acronym बनाया जाए।

C — Concentration

R — Revision Plan

U —

A — Association

S — Sleep

I — Interference

C —

S — Spaced learning

S — Seeing / Visualization

सर्कस का ASS के साथ स्मृति में संबंध बैठाकर इन सात नियमों को आसानी से याद किया जा सकता है।

बिना प्रयोग में रहे शब्द C या U के बारे में परेशान होने की जरूरत नहीं है।

पुन: स्मरण के समय दिमाग अपने आप इन शब्दों को अलग कर लेगा।

अगले सात नियमों के लिए आप अपना शब्द (acronym) बनाने का प्रयत्न करें।

8. Over learning

9. Reintegration

10. Incomplete learning

11. Mapping

12. Latent Learning

13. Clue Method

14. Concentration Exercise

महत्त्वपूर्ण संकेत : शब्दों का संक्षिप्तीकरण

14

बेहतर स्मरण के लिए सुधार प्रक्रिया

हम एक कमरे से दूसरे कमरे में कुछ सामान लेने जाते हैं तो कमरे में जाने के बाद पाते हैं कि जो सामान लेने आए थे वह तो भूल ही गये। अगर वापस उसी कमरे में जाये जहां से शुरू किया था तो साधारणतया वह चीज हमें दुबारा याद आ जाती है जिसे हमें लेने जाना था।

हम फ्रिज या अलमारी से कोई खास समान लेने के लिए जाते हैं लेकिन पाते हैं कि याद ही नहीं आ रहा। तो फ्रिज/अलमारी बन्द करके 3-4 कदम चलते हैं तो अचानक वह चीज याद आ जाती है। आखिर वह वस्तु प्राप्त करने में सफल हो जाते हैं।

ये कुछ बातें हैं जो साधारणतया सुनने में आती हैं

ऐसा क्यों होता है?

इससे कैसे बचा जाए?

विश्लेषण

विभिन्न प्रयोगों से यह साबित हुआ है कि हमारा दिमाग सूचना स्मरण करने में तब बेहतर स्थिति में होता है। जब यह अपने आपको उन परिस्थितियों में पाता है जिनमें इसने वह सूचना याद की थी। इसलिए जब हम प्रारंभिक अवस्था में जाते हैं तो तुरंत वह चीज हमें याद आ जाती है। दिमाग का यह खास गुण ही है जो हमें उसी तरह की परिस्थिति में स्मरण करने में मदद करता है। दिमाग की यही क्रिया सुधार प्रक्रिया कहलाती है। ऐसा क्यों होता है हम कभी-कभी कुछ सेकंडों के लिए भी सूचना धारण नहीं कर पाते?

उत्तर : हमारा दिमाग एक सोचने की मशीन है। हो सकता है उस खास समय पर, आप कुछ और सोचने में व्यस्त हों। जो पुरानी सूचना को दिमाग में बने रहने में विघ्न डालती है। इसे दिमागी अनुपस्थिति की अवस्था कहते हैं।

पढ़ाई में सुधार प्रक्रिया को कैसे प्रयोग करें।

कभी-कभी परीक्षा भवन में, हम उत्तर स्मरण करने में अपने आपको असमर्थ पाते हैं जिसे हमने पहले याद कर लिया था। हम बहुत प्रयत्न करते हैं पर सब बेकार। हम आपकी इसमें सहायता करते हैं। आप एकाग्र होकर, दिमागी रूप में वापस उन्हीं परिस्थितियों में जाओ जिनमें आपने वह उत्तर याद किया था। फिर मानसिक चित्रण बनायें, पुस्तक का पृष्ठ खोलें जिस पर उत्तर लिखा है। फिर मन ही मन पढ़े। - यह सब करने में आपको 10 सैकण्ड से ज्यादा नहीं लगेंगे।

महत्त्वपूर्ण संकेत : पुनः दर्शन

15

अतिरिक्त सीखने का सिद्धान्त

कोई विषय याद करने के लिए चुनें। इसे दोहराने में 15 मिनट इस प्रकार लगायें कि आप बिना देखें उस विषय को ठीक-ढंग से स्मरण कर सकें। इसके बाद अन्य विषय को लें।

अतिरिक्त सीखने के सिद्धांत के अनुसार हमें कम से कम एक तिहाई समय (याद करने में लगाये गए समय का भाग) उसी पिछले विषय को दोहराने में और अधिक लगाना चाहिए। यह समय याद करने के तुरंत बाद लगाना है।

उदाहरण के लिए, विषय को दोहराने में 5 मिनट का समय (15 मिनट का एक तिहाई भाग) और दें। ऐसा करने से हम काफी हद तक रिविजन टाइम बचा सकते हैं। ऊपर लिखित सिद्धांत के अनुसार सीखने में थोड़ा अधिक समय देने से उस विशेष विषय को बेहतर रूप में धारण करने में सहायता मिलेगी।

हम परीक्षा में समय का अभाव, इसलिए नहीं पाते कि हम तेजी से लिख नहीं पा रहे हैं बल्कि हम तेजी से स्मरण नहीं कर पा रहे हैं।

अतिरिक्त सीखना जल्दी स्मरण कराने में सहायक होता है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : एक तिहाई अधिक समय

16

स्पाईडर नोट

नोट बनाने का यह सबसे बेहतर तथा प्रभावपूर्ण तरीका है। अंतिम नोट्स हमेशा संक्षिप्त तथा सांकेतिक होने चाहिए। साथ ही सभी महत्त्वपूर्ण सूचनायें इसमें सम्मिलित होनी चाहिए ताकि परीक्षा से पहले अंतिम बार तथा कम समय में दोहराया जा सके।

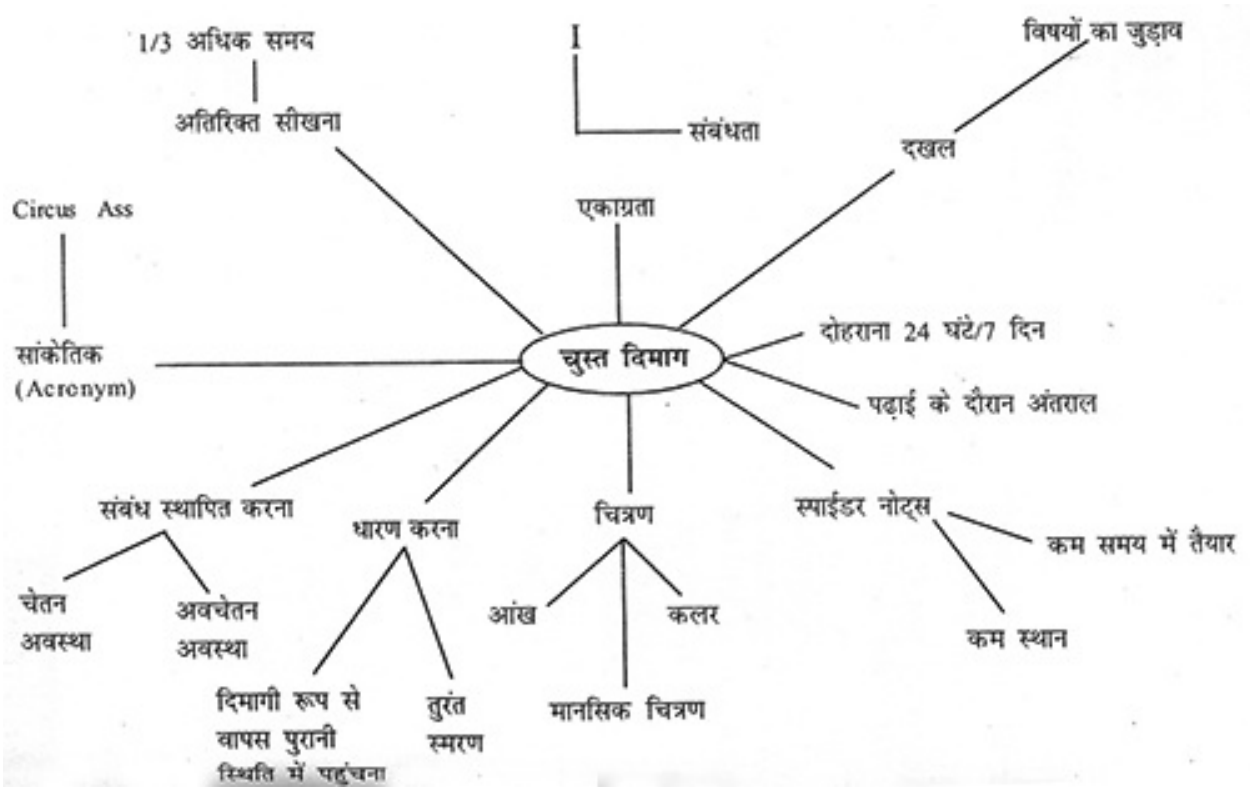
स्पाईडर नोट बनाते समय, प्राथमिक विचार केन्द्र में होना चाहिए तथा द्वितीय एवं कम महत्त्वपूर्ण विचार श्रृंखलाबद्ध क्रम से बाद में आने चाहिए ताकि एक बार निगाह डालने पर संपूर्ण विषय स्मृति में तुरंत स्मरण हो सके।

(जैसा कि अगले पृष्ठ पर चित्र में दिखाया गया है।)

स्पाईडर नोट्स बनाने के लाभ

1. संबंधित शब्दों को चयनित क्रम में लिखकर 65 प्रतिशत समय बच जाता है।
2. सिर्फ संबंधित शब्दों को ही पढ़ने से 90 प्रतिशत समय की बचत होती है।
3. करीब 90 प्रतिशत दोहराने में लगने वाले समय की बचत होती है।
4. अनावश्यक मुख्य शब्दों को ढूंढ़ने में 85 प्रतिशत समय की बचत होती है।
5. मुख्य शब्दों का आसानी से चयन किया जा सकता है।
6. मुख्य विषयों पर ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है।
7. मुख्य शब्दों में जल्दी संबंध बैठाया जा सकता है।
8. हमारा दिमाग इस तरह से बनाये गए नोट्स को जल्दी ग्रहण करता है तथा आवश्यकता पड़ने पर सभी नोट्स तुरंत स्मरण कर पाता है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : स्पाईडर नोट्स


1/3 अधिक समय
अतिरिक्त सीखना
I
संबंधता
विषयों का जुड़ाव
दखल
Circus Ass
सांकेतिक
(Acronym)
एकाग्रता
चुस्त दिमाग
दोहराना 24 घंटे/7 दिन
पढ़ाई के दौरान अंतराल
संबंध स्थापित करना
चेतन
अवस्था
अवचेतन
अवस्था
धारण करना
दिमागी रूप से
वापस पुरानी
स्थिति में पहुंचना
तुरंत
स्मरण
चित्रण
आंख
कलर
मानसिक चित्रण
स्पाईडर नोट्स
कम समय में तैयार
कम स्थान

17

अपूर्ण काम का महत्व

असफलता नई शुरूआत को जन्म देती है। किसी ने ठीक ही कहा है सफलता पाने के लिए असफलता की दर दुगुनी कर दो। असफल होने पर मनुष्य नई कोशिश करता है; नए विचारों को जन्म देता है; नए लोगों के संबंध में आता है; नए संगठन एवं दोस्ती बनाता है। जबकि सफल होने पर दिमाग संकीर्ण हो जाता है।

पढ़ाई में इस विचारधारा को कैसे लागू करें ?

यह नियम या विचारधारा लम्बी व्याख्या तथा साहित्य में बेहतर रूप में लागू होती है। बड़े टापिक को याद करने का सबसे बढ़िया तरीका है कि उक्त विषय को विभिन्न भागों में बांटकर याद किया जाए। इस तरह छोटे हिस्सों में बंटे हुए पाठ को याद करना अधिक आसान हो जाता है। इस प्रकार अपूर्ण कार्य को भी फायदेमंद बनाया जा सकता है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : अधूरा काम

18

आंतरिक शक्ति द्वारा सफलता

महान धावक इस बात को मानते हैं कि खेलों में 60-90 प्रतिशत सफलता में मानसिक कारक का विशेष महत्व है। यह बात सिर्फ खेलों के विषय में ही सही नहीं है बल्कि हर क्षेत्रों में यह लागू होती है। आंतरिक शक्ति तथा स्वयं सुझाव हमें अपने गंतव्य तक बेहतर ढंग से तथा जल्दी पहुंचा सकते हैं।

परीक्षा में आंतरिक शक्ति का कैसे प्रयोग करें ?

परीक्षा शुरू होने से एक रात पहले, याद करने के लिए आंतरिक बल का पांच मिनट के लिए प्रयोग करे तथा निम्नलिखित बातों को अपनायें :-

1. अपनी आंखें बंद करें तथा सोचें कि आप परीक्षा केंद्र की तरफ जा रहे हैं तथा सीट खोजकर बैठ जाते हैं।
2. यह महसूस करें कि परीक्षक आपकी तरफ आता है तथा आपको प्रश्न-पत्र तथा उत्तर-पुस्तिका सौंप देता है।
3. अब आप दिमागी रूप से परीक्षा नियम तथा प्रश्न पढ़ते हैं।
4. अब आप अपने को सुझाव दें तथा सोचे कि आप हर प्रश्न का उत्तर ठीक-ठीक दे रहे हैं तथा समय से सभी प्रश्न समाप्त कर लेते हैं।

परीक्षा से पूर्व इस तरह का अभ्यास आपमें आत्मसम्मान पैदा करेगा साथ ही आपकी कार्य क्षमता में सुधार लाएगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : दिमागी अभ्यास

19

विचार शक्ति का विकास

कभी-कभी हम यह सोचकर परेशान होते हैं कि गली नं. तीन थी या चार। हम यह नहीं याद कर पाते कि दोस्त की कल पहनी हुई कमीज का रंग कौन सा था? या घड़ी कहीं रखकर भूल गये? लाइब्रेरी के किस तरफ भौतिक की पुस्तक रखी है?

ये सब सामान्य बातें हैं जिन्हें अक्सर हम भूल जाते हैं

उपाय :-

हमें अपनी विचार शक्ति को पैना करने की जरूरत है। निम्नलिखित दिमागी कसरत निश्चित रूप से इस समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद करेंगी :-

1. दुकान के शीशे में से देखें तथा अनुमान लगायें कि कितनी वस्तुएं प्रदर्शन के लिए रखी है।

2. किताबों, पैनों, गिलास आदि के वजन का अनुमान लगायें।

3. आंखें बंद करके विभिन्न वस्तुओं को छूने तथा पहचानने की कोशिश करें। इसके बाद अनुमान लगायें कि किस मैटिरियल का इस्तेमाल हुआ है? तथा उनकी गुणवत्ता को पहचान करने की कोशिश करें।

4. जब आप सैर करें तो अपने अंदर दूरी का अनुमान लगाने की योग्यता का विकास करें। गंतव्य स्थान पर पहुंचने के लिए कितने कदम चलना होगा इस बात का अनुमान लगायें। इसके बात अपने कदम गिनें तथा जांच करें। अगर अनुमान गलत निकले तो अगली बार बेहतर करने की कोशिश करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : अनुमान

20

इन्द्रियों का प्रयोग

डा. ब्रूनो फ्रोस्ट के अनुसार, औसतन हमें याद रहता है:-

- 25 प्रतिशत जो कुछ हम पढ़ते हैं, की वजह से!
- 35 प्रतिशत जो कुछ हम सुनते हैं।
- 50 प्रतिशत जो कुछ हम देखते हैं।
- 60 प्रतिशत जो कुछ हम कहते हैं।
- 75 प्रतिशत जो कुछ हम करते हैं।
- 95 प्रतिशत जो कुछ हम पढ़ते, सुनते, देखते बोलते तथा करते हैं।

इसलिए, क्यों न इन इंद्रियों का बेहतर उपयोग किया जाए।

अपनी इंद्रियों का बेहतर इस्तेमाल करने वालों में रूसी पत्रकार सोलोमन अग्रणी है। उनकी इतनी तेज स्मृति थी कि अगर उनसे 15 साल पहले के किसी खास दिन के बारे में पूछा जाता था तो वे थोड़े पलों के लिए मौन रहकर उस दिन की घटना का विवरण हुबहु दे देते थे। यहां तक कि उस दिन उपस्थित लोगों न क्या तथा किस कलर की पोशाक पहन रखी थी तथा उस समय वहां कौन-कौन मौजूद था।

इसका राज यह था कि वे गजब की मानसिक चित्रण तथा अविश्वनीय बौद्धिक क्षमता रखते थे।

जब कभी सोलोमन को कोई सूचना दी जाती थी वे बहुत ही विधिपूर्वक अपने जहन में स्टोर कर लेते थे। परिणामस्वरूप जरूरत के समय वह सूचना उन्हें तुरंत स्मरण हो जाती थी।

जितने प्रभावपूर्ण तरीके से ज्ञानेन्द्रियों का प्रयोग किया जाएगा उतना ही बेहतर याद करना, सीखना तथा धारण करना संभव हो पायेगा। इसलिए मानसिक चित्रण को, ध्वनि एवं अहसास से संबंधित करें फिर यदि संभव हो तो गंध तथा रुचि के साथ संबंध जोड़े। जितनी ज्यादा सूचनाएं संबंधित होंगी उतनी ही उन्हें सुराग द्वारा स्मरण करना आसान होगा। सोलोमन इस प्रक्रिया के सबसे उम्दा उदाहरण हैं।

महत्त्वपूर्ण संकेत : देखो, सूंधो, अहसास करो, सुनो, रुचिदायक

21

उत्साहित महसूस करना

मौज-मस्ती जीवन को आनंदित करती है तथा उत्साह पैदा करती है। यह हमें अच्छा अहसास कराती है तथा अपने अनुभवों से अधिक से अधिक सीखने योग्य बनाती है। एक सर्वे के अनुसार, विभिन्न क्षेत्रों के लोगों जैसे, आर्टिस्ट, धावक, डाक्टर, इंजीनियर, संगीतज्ञ आदि से जब यह पूछा गया कि जब वे अपने काम को अंजाम देते हैं तो उन्हें कैसा महसूस होता है तथा किस तरह से आनंद लेते हैं। हैरानी की बात यह है कि सबका उत्तर लगभग एक जैसा था हालांकि वे विभिन्न व्यवसायों से संबंध रखते थे।

जब आप आनंदित होने की स्थिति में होते हैं तो उस दौरान आप जिस काम में लगे होते हैं आपका संबंध बाहर की दुनिया से कट जाता है। अंत:करण, आत्म-जाग्रत, संदेह आदि सब लुप्त हो जाते हैं तथा समय का लगभग ज्ञान ही नहीं रहता।

हमारे लिए यह महत्त्वपूर्ण है कि हम अपने लिए इस तरह के रोमांचित लम्हें पैदा करें कि हमारे अनुभव खुशनुमा हो जायें तथा अपने आप को इस माहौल में ही दिमागी कार्य में लगा दें। इस तरह के अनुभव कभी न भूलने वाले साबित होंगे।

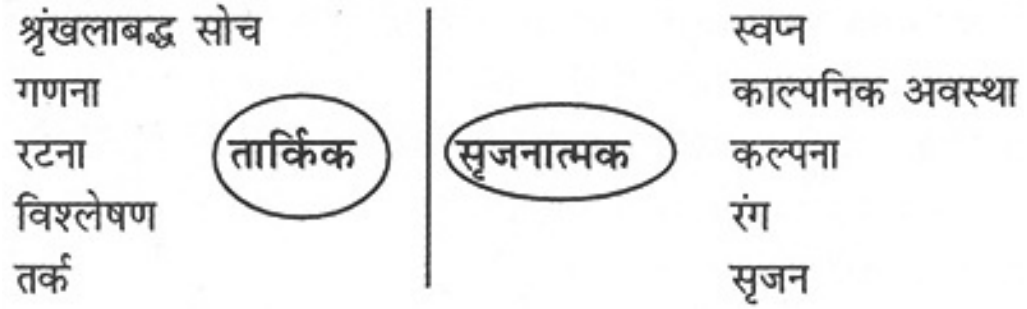
ऐसा मानसिक कार्य जो आपको सुखद अहसास कराये इनाम मिलने जैसा होता होगा तथा हमारा दिमाग में अनुकूल बदलाव पैदा करने वाला होगा। इस सुखद अहसास के दौरान जो स्मृति बनेगी वह मानसिक कार्य करने में सहायक होगी तथा अगली बार एक ही कोशिश में स्मरण हो जाएगी।

महत्त्वपूर्ण संकेत : आनंदपूर्ण (मौज)

22

सृजनात्मक भाग

हमारा दिमाग दो भागों में बंटा होता है। बांया भाग तार्किक हिस्सा तथा दायां भाग यानि सृजनात्मक हिस्सा।



चाहें विद्यार्थी हों, अध्यापक या प्रोफेशनल हों सभी अपना ज्यादातर दिमाग तर्क-वितर्क वाले विषयों में लगाते हैं। यानि दिमाग का सिर्फ बायां हिस्सा ही ज्यादा प्रयोग में लाते हैं। इस तरह हम शायद ही कभी सृजन कर पाते हैं या सृजनात्मक हो पाते हैं।

यदि लगातार दिमाग के एक हिस्से को प्रयोग में न लाया जाये तो उसके पैनापन न रहने की संभावना बन जाती है। यानि वह भाग बेकार हो जाता है।

हमारा आपको यह सुझाव है कि रोजाना कुछ सृजनात्मक करें ताकि स्वस्थ दिमाग में संतुलन बना रहे।

अभ्यास 1

अगले दो मिनट तक, जितना जल्दी हो सके, एक पेपर क्लिप को कितनी तरह से प्रयोग में लाया जा सकता है सोचें। इस अभ्यास के खत्म होने पर परिणाम की जांच करें।

अगर आपका स्कोर :

3 से 5 के बीच है तो औसत स्तर

7 से 8 के बीच है तो अच्छा सृजन करने वाला

12 है तो जीनियस

16 है तो आप शायद एडीसन स्तर के हैं

दिमाग पर जोर दें।

प्रश्न पर दुबारा ध्यान दें। पेपर क्लिप का क्या-क्या इस्तेमाल हो सकता है सोंचे। ज्यादा जिद्दी

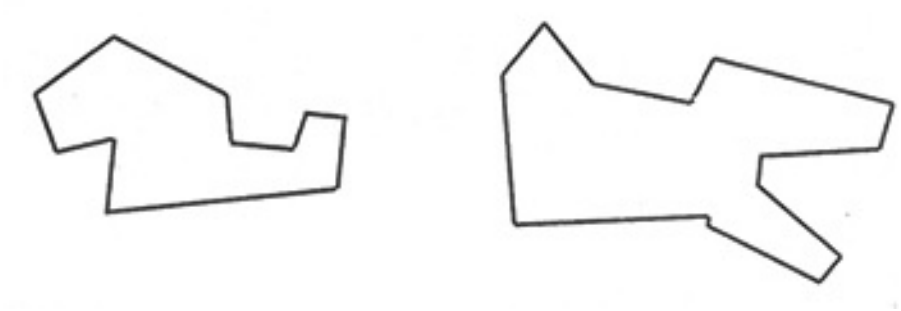
दिमाग यह सोचने लग जाएगा कि क्लिप का साईज क्या है? वह किस स्तर का है? साधारण है या स्तरीय है। यही दिमाग यह भी सोच सकता है क्लिप किस मैटिरियल का बना है। साधारण समझ इससे कुछ अलग भी सोच सकती है। वह किसी और तथा थोड़ा हटकर नतीजे पर पहुंच सकती है।

सृजनात्मक बुद्धि के लोग अपनी सोच में खुलापन रखते हैं वे किसी दायरे में रहकर नहीं सोचते। वे ऊपर लिखित प्रश्नों में पड़कर अपना समय व्यर्थ नहीं गंवाते बल्कि अपनी बुद्धि पर जोर देकर तथा स्मृति का बेहतर इस्तेमाल करते हुए तह में पहुंचने की कोशिश करते हैं।

इस प्रकार के दिमाग वालों को इस बात से कोई मतलब नहीं कि क्लिप किस मैटिरियल का है, साईज क्या है इत्यादि। वे तो तुरंत क्लिप के प्रयोग की लिस्ट बना डालेंगे।

इसी तरह पेन, गिलास तथा टेलिफोन बूथ जैसी विषय वस्तु को सोचते हुए उपरोक्त अभ्यास की तरह करें।

अभ्यास 2



एकाएक बनाए चित्रों को ध्यान से देखें तथा सोचें कि इनसे मिलती जुलती आकृति का कोई पदार्थ, वस्तु या कुछ और देखा है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : सीमाओं से बाहर निकलिये

23

किसी का नाम कैसे याद रखें ?

मैं जानता हूं आप टेल्को में काम करते हैं। प्रीत विहार में रहते हैं तथा हम दो महीने पहले इंडिया हेबिटेट सेंटर में मिले थे लेकिन माफ करना श्रीमान मैं आपका नाम याद नहीं कर पा रहा।

क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है ?

यह जरूरी नहीं है कि आपको हर किसी का नाम याद रहे। लेकिन यह हमेशा लाभप्रद रहता है कि अगली बार जब भी आप मिलें आप उसे नाम से संबंधित करें। क्योंकि हर कोई चाहता है कि लोग मिले तो उसके कान में उसका नाम सुनाई दे।

मैं नाम कैसे याद रखता हूं ?

जब मैं किसी से मिलता हूं या कोई नाम सुनता हूं। मान लीजिए वह नाम संजय है तो तुरंत मैं निम्नलिखित दिमागी प्रक्रिया से गुजरता हूं।

प्रक्रिया 1 : मैं इस नाम से मिलने जुलते ऐसे नाम को पहचानने की कोशिश करता हूं जिन्हें मैं पहले से जानता हूं। जैसे अभिनेता संजय दत्त या मेरा दोस्त संजय पॉल।

प्रक्रिया 2 : मैं इन जाने पहचाने नामों के साथ नए नाम के व्यक्ति के साथ संबंध बैठाने की कोशिश करता हूं। मैं मानसिक चित्रण बनाता हूं कि दोनों खड़े हुए हैं या साथ-साथ डांस कर रहे हैं या अन्य कोई काम इकट्ठे कर रहे हैं। यह सारी प्रक्रिया 2-3 सेकण्ड से ज्यादा नहीं लेती। अब मैं नाम तथा उस व्यक्ति को स्मृति के निम्नलिखित मूल सिद्धांतों का प्रयोग करते हुए याद कर पाऊंगा।

1. संबंध बैठाना।
2. विशिष्ट तरीके से कार्य को करना
3. मानसिक चित्रण

इन सिद्धांतों को प्रयोग में लाते हुए :

1. नाम स्पष्ट रूप से सुनें।
2. मुलाकात के बाद तुरंत नाम को दोहरायें
3. नाम कई बार दोहरायें।
4. देखें कि नाम का कोई अर्थ है।
5. चेहरे के साथ नाम को जोड़ें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : ध्यानपूर्ण रहें

24

अच्छी नींद के लिए तकनीक

अच्छी पढ़ाई के लिए अच्छी नींद बहुत जरूरी है। प्राय: विद्यार्थी यह शिकायत करते हुए पाए जाते हैं कि उन्हें नींद नहीं आती। क्या ऐसा कोई तरीका है कि बिस्तर पर लेटते ही नींद आ जाये?

इस प्रश्न का उत्तर पाने के लिए मैंने प्रभावपूर्ण नींद तथा नींद की आदतों के लिए बहुत सी किताबें पढ़ी तथा अपने प्राप्त ज्ञान का परीक्षण किया। उनमें से कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं :-

1. सोने से पहले थोड़ी देर के लिए ध्यान लगायें।
2. कोई अरुचिकर किताब को पढ़े।
3. अपने दिमाग में काले रंग का या बिना रंग का मानसिक चित्रण करें।
4. सोने से ठीक पहले दूध पीने की आदत डालें।

जब ऊपर लिखित सुझावों से कोई फायदा नहीं हुआ तो मुझे एक और सूत्र का पता चला। जिसके अनुसार, जब आप बिस्तर पर लेटे हों तो बत्ती बंद कर के अपनी आंखें बंद कर ले और सोचें कि आज रात मैं नहीं सोऊंगा। इस तरह लगातार पांच मिनट तक यह बात सोचते रहें कि मैं आज रात नहीं सोऊंगा। ऐसा करते हुए पांच मिनट के अंदर आपको नींद आ जाएगी। जिस सिद्धांत को हमने ऊपर अपनाया हो सकता है उसके साथ सभी सहमत न हों मगर एक बात परखी हुई है कि आपको गहरी नींद अवश्य आयेगी। हमारे कई विद्यार्थी इससे लाभप्रद हुए हैं।

तो क्यों न रात में ही कोशिश की जाए आपको अपनी समस्या का समाधान मिल जाएगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : उल्टा सोचें

मोटर माइन्ड

यह तो आप पहले से ही जानते हैं कि व्यायाम शरीर को मजबूत बनाता है शरीर की बनावट बेहतर बनाता है तथा शरीर को इस लायक बनाता है कि शरीर मिलने वाले पौष्टिक पदार्थ तथा आक्सीजन को बेहतर रूप में ग्रहण कर सके।

हममें से कुछ ही यह सोचते हैं कि कौन-सा व्यायाम करने से शरीर का कौन-सा हिस्सा प्रभावित हो रहा है तथा उस प्रभाव पर कौन ध्यान लगा पा रहा है जाहिर है हमारा दिमाग ही यह सब कार्य कर रहा है।

शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव पर ध्यान दिमाग ही करता है।

जब आप व्यायाम करते हैं तो तो दिमाग के ऊतक जो काम पर नियंत्रण रखते हैं चुस्त हो जाते हैं तथा सेल्यूलर स्मृति का विकास करते हैं।

अगर आप किसी ऐसे कार्य में व्यस्त हैं जैसे प्यानो बजाना, साइकिल चलाना, नृत्य करना या कुछ और, इन सब कार्यों के लिए आपकी शारीरिक कोशिशों को आपस में संबंधित करने की जरूरत पड़ती है। आप यह देखेंगे कि नियमित अभ्यास से आप उस कार्य में पारंगत होते चले जाते हैं तथा कम गलती करते हैं।

आपकी इस सफलता का आधार आपका दिमाग है ना कि आपकी मांसपेशियां। आपकी संबंधित कोशिकाएं एवं ऊतक उस विशेष कार्य के लिए स्मृति का विकास करते हैं परिणामस्वरूप आप उस विशेष कार्य में प्रवीणता या विशेष कौशल प्राप्त कर लेते हैं। इस प्रकार आप जितना ज्यादा नई चीजें सीखने की कोशिश करते हैं उतना ज्यादा दिमाग के ऊतक चुस्त होकर अभ्यास में दक्षता हासिल करा देते हैं।

इस प्रकार शारीरिक व्यायाम पूरे शरीर को चुस्त दुरुस्त रखने के लिए आवश्यक है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : शारीरिक व्यायाम

26

मैंने अपनी चाबियां कहां रखीं ?

मैंने कल ही अपनी किताबें कहीं रखी थीं। मुझे मिल नहीं रही हैं। चश्मा, पेंसिल कहां रखा है वह भी नहीं मिल रहे है।

करीब-करीब रोज हम अपना बहुमूल्य समय जरूरत की चीजें ढूंढ़ने में लगा देते हैं। यह एक आम भूलने की समस्या हैं। जिससे हम छुटकारा पाना चाहेंगे।

ऐसा क्यों होता है ?

इसे कहते हैं ध्यान का अनुपस्थित रहना। इस समस्या को हम एक तार्किक नजरिए से देखते हैं। जब आप अपनी चाबियां रख रहे थे संभव है आपका दिमाग कुछ और सोच रहा होगा। इस प्रकार आपके दिमाग ने यह ध्यान नहीं दिया कि चाबी कहां रखी हैं। जब आपने ध्यान ही नहीं दिया तो यह आशा क्यों करनी चाहिए कि आपको याद आ जाए।

दिमाग की अनुपस्थिति की स्थिति तब उत्पन्न होती है। जब आपके ऊपर काम का अधिक भार हो या आप कई काम एक साथ करने की कोशिश करते हैं या आप किसी वजह से चिंताग्रस्त हों। ऊपर लिखित सभी बातों में दिमाग पहले से ही कहीं ओर व्यस्त था। इसलिए यह ध्यान नहीं रह पाया कि हम चाबी कहां रख रहे हैं।

समाधान

आप निम्नलिखित कदम उठा कर अनुपस्थिति दिमाग की समस्या से बच सकते हैं।

1. उन परिस्थितियों से बचने की कोशिश करे जिनकी वजह से अनुपस्थित दिमाग की समस्या उत्पन्न होती है तथा कोशिश करें कि आप काम क्रमानुसार करें।

2. चिंतामुक्त रहे।

3. जिस समय आप कुछ याद नहीं कर पा रहे हैं। तो घबराने की जरूरत नहीं। खुले दिमाग से यह सोचें कि आप कुछ समय पहले किस घटना क्रम से होकर गुजरे हैं। अनुमान लगायें कि जिस चीज को आप ढूंढ रहे हैं। उससे पहले तथा बाद की परिस्थितियों के बारे में सोचें।

यह अभ्यास आपको अपने आप उस चीज के नजदीक ले आएगा या याद करा देगा जिसे आप रख कर भूल गए हैं।

महत्त्वपूर्ण संकेत : उपस्थित दिमाग

27

स्मृति को ताजगी देने वाला

क्या आप जानते हैं कि हमारे जीवन के लिए दो महत्त्वपूर्ण चीजें क्या हैं? जी हां, ये हैं, हवा तथा पानी।

जहां तक पानी का संबंध है यह हमारे सारे शरीर में पाया जाता है। लेकिन कुछ अंग ऐसे जिनमें अधिक मात्रा में पाया जाता है। जैसे फेफड़े, दिमाग, पाचक रस, लार आदि।

ये सभी अंग तभी बेहतर ढंग से काम करते हैं अगर इन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी मिलता रहे। दिमाग जो रासायनिक तत्व बनाता है पानी ट्रांसपोर्ट करने में सहायता करता है। इस प्रकार सूचना शरीर के विभिन्न भागों तक पहुंच जाती है। यदि आप यह चाहते है कि दिमाग अच्छी तरह अपने कार्य को अंजाम दे तो प्रचुर मात्रा में पानी पियें। रोजाना कम से कम आठ से दस गिलास पानी जरूर पियें। अगर आप थका हुआ महसूस कर रहे हैं, पसीने में तर हैं तो तुरंत पानी पीना आपको ताजगी प्रदान करेगा।

मैं आपको इसके और फ़ायदे बताता है। पानी शरीर के प्रमुख द्रव्यों को निश्चित मात्रा में बनाये रखता है। यह हमारे शारीरिक तापमान से संतुलन रखता है तथा हानिकारक रसायनों जैसे पेशाब, पसीने के माध्यम से शरीर से बाहर निकालता है। इसके अलावा शरीर की चमड़ी को मुलायम रखता है। क्या यह दिमाग तथा शरीर को सुन्दर बनाये रखने का आसान तरीका नहीं है? पानी हमारी आंतों में जमे मल तथा अन्य गंदगी को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है इस प्रकार हमारी पाचन प्रक्रिया स्वस्थ बनी रहती है। जिससे हमारे शरीर के जरूरी अंगों को ऊर्जा मिलने में मदद मिलती है। और हम ठीक ढंग से काम कर पाते हैं। कुल मिलाकर समस्त प्रक्रिया हमारे दिमाग को बेहतर ढंग से सोचने, समझने, स्मरण करने तथा ग्रहण करने में मदद करती है।

इसलिए हमेशा पानी की बोतल अपने साथ रखे। ताकि जब कभी पानी की जरूरत महसूस हो इसे अपने पास पायें। अगर आप पढ़ने के लिए बैठे हुए हैं तो बोतल मेज़ पर रखें और थोड़े अंतराल के बाद पानी पीते रहें। आप परीक्षा भवन में भी पानी बोतल साथ ले जा सकते हैं।

महत्त्वपूर्ण संकेत : पानी

28

सुबह का नाश्ता अवश्य करें

सुबह का नाश्ता ठीक प्रकार लेने से आपकी कार्यक्षमता तथा सोचने की क्षमता में आश्चर्यजनक सुधार होता है। कई अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि स्मृति संबंधित परीक्षा में उन बच्चों ने या प्रतियोगियों ने बेहतर प्रदर्शन किया जिन्होंने अपना नियमानुसार नाश्ता लिया था। जो प्रतियोगी परीक्षा के दिनों में घबराहट की वजह से नाश्ता नहीं करते वे अपने प्रदर्शन में औसत या औसत से कम रहे।

अगर आप जल्दी में हैं। नाश्ता नहीं बना है या इस स्थिति में नहीं हैं कि नाश्ता कर पायें तो आप वसा रहित दूध, जूस, बिस्कुट या ड्राई फ्रूट ले सकते हैं। लेकिन किसी भी हालत में नाश्ते की छुट्टी न करें। यह आपके खून में ग्लूकोज के स्तर को बनाये रखेगा। इससे जो ऊर्जा प्राप्त होगी वह आपके प्रदर्शन को बेहतर करेगी और आपका शरीर तथा दिमाग आपको हर कार्य में बेहतर ढंग से मदद करेगा।

इसलिए दिन का महत्त्वपूर्ण भोजन अवश्य लें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : सुबह का नाश्ता

29

स्मृति फल

सेब आयरन से भरपूर होता है तथा इसमें अन्य पौष्टिक खनिज भी होते हैं। जो दिमाग को क्रियाशील बनाये रखने में मदद करते हैं। विभिन्न खोजों से यह साबित हुआ है कि दिमाग को क्रियाशील बनाये रखने के लिए जिन आवश्यक तत्वों की जरूरत होती है वे सेब में मौजूद होते हैं और प्रतिदिन ये पदार्थ लेने से स्मृति में सुधार होता है। आप यह जरूरी खनिज लवण सेब, अंगुर, अंजीर, चेरी, गाजर, आलू और इलायची द्वारा पा सकते हैं। रोजाना एक सेब खायें डाक्टर को दूर रखें तथा अपनी स्मृति को ताजा रखें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : सेब

30

अलंकारिक सोच

मान लीजिए आप हृदय तथा फेफड़ों के कार्यों के बारे में पढ़ रहे हैं। इसके लिए एक तरीका तो यह है कि आप प्रत्येक अंग के बारे में तथा कार्यों को नोट कर लें। दूसरा तरीका यह है कि आप इनके बारे में एक रेखाचित्र बना लें। इसे चित्रित सोच कहा जाता है।

मान लेते हैं कि एक वृत्त हृदय को इंगित करता है जबकि फेफड़ों को दो ओवल इंगित करते हैं। ये सभी चीजें शरीर के बड़े चित्र में ठीक ढंग से व्यवस्थित हैं।

अब इस चित्र में यह दिखायें अशुद्ध खून हृदय से बाहर निकलकर फेफड़ों की तरफ जा रहा है जहां आक्सीजन ग्रहण की जाती है तथा कार्बन डाइआक्साईड बाहर निकलती है। अब लाल संकेत वापस हृदय की ओर आते दिखायें इसका मतलब शुद्ध खून वापस हृदय में आ रहा है तथा फिर विभिन्न अंगों में पहुंच रहा है।

इसी तरह ठीक यही मानचित्र एवं चार्ट द्वारा किया जा सकता है। इसके पीछे यह बताना है कि विभिन्न सूचना इकाइयों को एक-एक कर इकट्ठा करके बेहतर ढंग से प्रदर्शित किया जा सकता है। यह कोई मायने नहीं रखता कि सूचना किन स्रोतों से प्राप्त हो रही हैं।

बिंदुओं, रेखाओं, वृत्तों एवं संकेतों के माध्यम से सोचो न कि शब्दों या मुहावरों की भाषा में।

महत्त्वपूर्ण संकेत : रेखाचित्र

31

अपने आप से बात करना

दिमाग को इधर-उधर भटकने तथा विचारों को यहां-वहां दौड़ाने से बचाने के लिए, अपने आप से बात करने की कोशिश करें ताकि एकाग्र होने में मदद मिले और स्मरण करना आसान हो जाए। उदाहरण के लिए जब आप मार्किट के पास अपनी कार पार्क करें तो कार से बाहर आकर अपने आप से बात करें कि आप गली से निकलकर जा रहे हैं। कहां अब अपनी कार की चाबी रख रहे हैं। आप क्या करने जा रहे हैं। कौन सी दुकान में पिछली बार गये थे।

जब आप अपने काम में निबट चुके हैं तो ये सारा वर्णन पलट कर, उल्टी दिशा में चलें तो आप बहुत आसानी से पार्क की हुई कार ढूंढ पायेंगे। अपनी रखी हुई चीज को याद करना, या खोई हुई चीज को याद करना बहुत आसान है अगर आप अपने दिमाग को जानबूझ कर ज्ञात वही परिस्थितियों को याद करवायें जिनसे आप होकर गुजरे हैं। इससे आपको स्मरण करने में मदद मिलेगी कि क्या आपने समय से दवाई ले ली है, या आपने पहले ही किसी को कुछ दे दिया है या आपने पर्स, लंच बाक्स, पेन, किताब अपने बैग में रख ली है या कुछ ऐसी बातें जो आप भाग-दौड़ में अक्सर भूल जाते हैं। याद रखने के लिए अपनी क्रियाओं को तथा विचारों को क्रियापद (verbalize) करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : वर्बलाईजेशन

सामर्थ्यानुसार कार्य समय

सोने के लिए जाने तथा उठने के समय, लोगों में अलग-अलग समय में अलग स्तर की चुस्ती-फुर्ती होती है। ऐसे लोग जो देर से सोते हैं तथा देर से उठते हैं वे किसी खास समय पर दिमागी रूप में तेज होते हैं, उन लोगों की अपेक्षा जो जल्दी सोते हैं तथा जल्दी उठते हैं।

यह सब मुख्य रूप से इस बात पर निर्भर करता है कि आपने कितनी बढ़िया नींद ली है, दिनभर में आप क्या खाते हैं, आपका क्रियाकलाप किस स्तर का है तथा पीक टाइम में आप कितने दुरुस्त हैं तथा कितनी देर चुस्त-दुरुस्त रह पाते हैं।

हर एक का चुस्त रहने का अपना ढंग है। अगर आप अपनी सामर्थ्य का भरपूर इस्तेमाल करना चाहते हो तो आपको यह अवश्य जानना होगा कि आपकी सर्वश्रेष्ठ चुस्त रहने की उच्चतम सीमा क्या है किस समय पर आप अपनी ऊर्जा का सबसे बेहतर इस्तेमाल कर सकते हैं। तथा उस समय को पहचाने तथा ध्यान करें कि किस समय में आपकी सामर्थ्य न्यूनतम होती है। अपना सामर्थ्य स्तर की कुछ दिनों तक सारणी बनायें। जिससे आपको अपने चुस्त-दुरुस्त रहने के न्यूनतम स्तर तथा अधिकतम स्तर को जानकारी हो जाये। इससे आपको यह फायदा होगा कि जब आपकी जमा ऊर्जा अधिकतम होगी उस समय पर आप कोई सृजनात्मक कार्य, दिमागी कार्य या स्मृति कार्य बेहतर ढंग से कर पाओगे, तथा इसकी प्रभावपूर्णता अधिक होगी। इस प्रकार आप अपने काम में फेर-बदल कर प्राथमिकता के अनुसार कार्य करने के लिए समय सारणी बना सकते हैं।

अधिकतम चुस्ती को ध्यान में रखते हुए अपनी दिमागी शक्ति का बेहतर प्रयोग करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : उच्च सतर्कता समय

33

ज्ञानवर्धक वाद-विवाद

अपने दोस्त के साथ किसी जवलन्त या सामयिक विषय पर वाद विवाद करें इसके लिए पक्ष में या विपक्ष में पाईंट को लिख लें। साथ ही बहस के अन्य बिन्दुओं को भी नोट कर लें। इसके बाद कारण बताते हुए विचार विमर्श करें।

अगर आप किसी विषय के दोनों पक्षों पर बहस करने की कोशिश करेंगे तो इससे आपकी तर्क बुद्धि का विकास होगा। इस प्रक्रिया के दौरान अपने दिमाग पर जोर डालें तथा इसे तेज तथा केन्द्रित करें।

अपनी दीर्घकालीन स्मृति के विकास के लिए अपने दोस्त को दुबारा बुलायें तथा इसी विषय पर दुबारा बहस करें। इस बार नोट किये हुए बिन्दुओं से हटकर बहस करें। इससे आपकी वाक्पटुता कौशल में सुधार होगा।

ज्ञानवर्धक वाद-विवाद के द्वारा अपनी तर्क बुद्धि तेज करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : वाद-विवाद

स्मृति संकेत

हम सदियों से तरीका अपनाते आये हैं कि अगर कुछ याद रखना है तो गांठ बांध लेते थे या तो धागा कलाई में बांध लिया, कभी रूमाल में गांठ लगा ली, औरतें साड़ी के पल्लू में गांठ लगा लेती हैं। कमोबेश यह तरीका आज भी अपनाया जाता है। लेकिन मान लीजिए कि आपके पास धागा या रूमाल मौजूद नहीं है तो आप नीचे लिखी कुछ और तकनीक अपनायेंगे।

कुछ लोग जब जरूरी काम की वजह से लिखने में असमर्थ पाते हैं या पेन पेंसिल नहीं पाते हैं, तो वे अपनी शादी की अंगूठी ही घुमा देते हैं। कई बार हड़बड़ाहट में आधी रात में ही उठ बैठते हैं।

किसी खास समय के लिए घर में या ऑफिस में घड़ी में अलार्म सेट करें। चाक से शीशे पर लिखें अपने आपको याद कराने वाली मशीन के सहारे छोड़ दें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : रिमाइंडर्स

35

कैफीन - स्मृति उत्तेजक

कम मात्रा में कैफीन यानि एक या दो कप काफी रोजाना, आपकी अल्पकालिक स्मृति को चुस्त करेगी लेकिन ऐसा तभी होगा जब आप सुस्त थका हुआ महसूस कर रहे हों। सुबह के समय जब आप दिनचर्या के लिए तैयारी कर रहे हों। तब काफी लेना ज्यादा लाभदायक होगा। जब आप पहले से ही चुस्त-दुरुस्त महसूस कर रहे हों। तब काफी पीकर स्मृति पर ज्यादा दबाव डालना हानिकारक साबित हो सकता है। इससे आपकी तेज स्मृति पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।

सेरेटोनाईन रसायन जो दिमाग में संवादवाहक का काम करता है, अल्पकालिक स्मृति के विकास में सहायक होता है। कैफीन पदार्थ इसी रसायन पर प्रभाव डालता है।

कैफीन का स्रोत सिर्फ काफी ही नहीं होती बल्कि चाय, कार्बोनेटिड सोडा जैसे कोका कोला, काफी सम्मिलित आईसक्रीम तथा योगर्ट भी होते हैं। इसलिए इन पदार्थों का उपभोग करने से पहले आपको इनके स्मृति पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में अवश्य सोच लेना चाहिए।

आपका स्मृति विकास या क्षीणता इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस समय 'काफी' का कप ले रहे हैं।

महत्त्वपूर्ण संकेत : कैफीन पदार्थ

आहारों के बीच जलपान

अगर आप जड़बुद्धि या निद्रालु महसूस करते हो तथा आपकी कार्यक्षमता क्षीण हो रही हो तो जलपान लें। इससे आपकी कार्यक्षमता तथा स्मृति ताजा होगी।

कई बार लंच के कुछ घंटों बाद हम यह महसूस करते हैं कि काम करते-करते हमारे उत्साह में कमी आ गई है।

ताजे फल जैसे केला, सेब, संतरा या सलाद, योगर्ट या दही जूस, कार्न फ्लेक, बिस्कुट कुछ भी ले सकते हैं। यह आपको स्वस्थ रखने के अलावा आपके दिमाग को ताजगी तथा स्फूर्ति प्रदान करेंगे।

अगर आप बीच में जलपान करते हैं तो आपका शरीर तथा दिमाग स्फूर्तिदायक महसूस करेंगे।

महत्त्वपूर्ण संकेत : जलपान

37

गहरे श्वास-प्रश्वास विधि

अगर आप नर्वस महसूस कर रहे हैं तो अपने भटकते विचारों पर नियंत्रण के लिये कुछ गहरी सांस लें। इस तकनीक का इस्तेमाल आर्टिस्ट, अभिनेता, वक्ता, स्टेज पर जाने से पहले करते हैं।

विधि : आरामदायक स्थिति में बैठे अपने कंधे, गर्दन, टांगें, बाहें, तनाव रहित रखें। मुंह बंद रखते हुए आवाज करते हुए नाक से गहरी सांस लें। सांस तब तक लें जब तक फेफड़े पूरी तरह हवा से न भर जायें। अब सांस थोड़ी देर रोक कर रखें। फिर धीरे-धीरे नाक से हवा बाहर निकाल दें तथा फेफड़े पूरी तरह खाली कर दें। सांस लेने तथा निकालने का अनुपात 1:4:2 को अपनाये। लेकिन आवश्यकतानुसार इस अनुपात को बदल कर 1:2:1 कर सकते हैं। यह प्राणायाम कहलाता है।

यह सर्वथा सत्य है कि दिमाग जब आराम की स्थिति में होता है तब स्मृति उच्च स्तर पर होती है। इस आरामदायक स्थिति को पाने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करें। प्राणायाम के द्वारा आप निश्चय ही नाम, चेहरे, स्थान तथा अन्य आवश्यक सूचनाएं बेहतर ढंग से याद कर पायेंगे।

महत्त्वपूर्ण संकेत : प्राणायाम

बिना नोट्स के भाषण देना

लोगों के समूह के सामने भाषण देने में कैसा महसूस होता है? औरों की तरह आप भी शायद इस बात को ज्यादा गंभीरता से न लें। इसमें हैरानी की बात नहीं क्योंकि अंदर की घबराहट भाषण नाम से ही दूर भगाती है। भाषण के दौरान घबराहट के कारण, आवश्यक बातें भूलने का डर बना रहता है।

इसका एक उपाय है कि लोग वक्तव्य लिखकर ले जायें। इसमें बुराई भी क्या है कि आप अपने लिखे हुए को पढ़ें जिसमें आपने अपने विचारों को सुव्यवस्थित ढंग से लिखा है। लेकिन मेरी राय इससे भिन्न है मैं यह मानता हूं कि लिखा हुआ दोषपूर्ण होता है। सबसे बड़ा दोष तो यह है कि इसमें वक्ता तथा श्रोता में संबंध स्थापित नहीं हो पाता। लिखे हुए में यह तत्व गायब हो जाता है।

तो किस प्रकार बिना नोट्स के बोला जाये?

समाधान : मान लीजिए आपको 'बढ़िया नेतृत्व क्या हो' विषय पर बोलना है।

सुझाव-1 : हमें विषय से संबंधित सामग्री इकट्ठी करके उस पर विचार अवश्य करना होगा।

सुझाव-2 : फिर इस सामग्री को श्रेणीबद्ध करेंगे कि भूमिका में क्या कहना है, उसके बाद क्या बोलना है तथा समाप्त करते वक्त क्या बोलना है।

सुझाव-3 : महत्त्वपूर्ण संकेतों को पहचानो तथा इन संकेतों को सुव्यवस्थित करो।

मान लीजिए भाषण के लिए मुख्य संकेत निम्नलिखित हैं :

1. अडिग साहस
2. आत्म-नियंत्रण
3. न्याय प्रिय
4. योजना कार्यान्वयन
5. उद्देश्य में स्पष्टता
6. अधिक से अधिक करने की आदत
7. आकर्षक समझबूझ तथा दयावान
8. विषय को या समस्याओं की गहन परख
9. जिम्मेवारी वहन करने को तत्पर
10. संगठन प्रिय

सुझाव-4 : अब इन 11 महत्त्वपूर्ण संकेतों को स्मृति में संग्रह कर लें। उदाहरण के लिए छठा पाईंट

'अधिक करने की आदत' का मेज़ के साथ संबंध बैठायें। इसका मतलब है कि आपके ध्यान में यह बैठ गया कि एक कुशल नेता को मेज़ पर बैठकर ज्यादा से ज्यादा काम करना होता है।

यह मत भूलें कि आज के कुशल वक्ता को कई अभ्यासों से होकर गुजरना पड़ता है। प्रथम बार में कोई सफल वक्ता नहीं बन सकता। इस अध्याय में आपको कुछ आधारभूत बातें बताई गई हैं जो आपके लिए नि:संदेह लाभदायक साबित होंगी।

अगर 'स्मृति संग्रह स्थान' पद्धति को बेहतर ढंग से प्रयोग में लायें तो आप जब भी कभी अवसर पायेंगे अपने आप भाषण दे पायेंगें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : दिमागी नोट्स

कमजोर हिस्सा

अगर आप घर का दरवाजा खोलने के लिए उल्टे हाथ का इस्तेमाल करें (जो लोग बाएं हाथ से ज्यादा काम करते हैं उनके लिए दायां हाथ उल्टा होगा) तो आपकी स्मृति उतनी सहायक न हो जितनी सामान्यत: होती है। क्या आपने कभी उल्टे हाथ से हस्ताक्षर करने की कोशिश की है? ध्यान कीजिए प्रथम नाम लिखना भी कितना मुश्किल होता है। बहुत आसान नजर आने वाली क्रिया के साथ संघर्ष करने से दिमाग के वे अंश चौकन्ने होने की कोशिश करते हैं जिन्हें या तो हम प्रयोग ही नहीं कर पाते या कम प्रयोग हो पाते हैं। ये अंश भी अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाना चाहते हैं।

कोई ऐसी रोजमर्रा की आदत अपनायें जैसे आप टूथब्रश करते हो, अपनी शर्ट का बटन लगाते हो, जूते बांधते हो। सामान्यत: आप आदतानुसार दायां हाथ प्रयोग में लाते हो इन क्रियाओं को आप उल्टे हाथ से करके देखें तो आपका दिमाग तुरंत सामान्य क्रिया के समानांतर क्रिया दर्ज करेगा। इस तरह आपके दिमाग के सुप्त भाग चौकन्ने होकर कार्य करने लगेंगे तथा जिसका मतलब है दिमाग का चौतरफा विकास तथा व्यायाम।

अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में उल्टे हाथ से ऐसी क्रियाओं को करने की कोशिश करें जो साधारणतया आप सीधे हाथ से करते हैं। इस प्रकार बदलाव लाने से हो सकता है कि तुरंत परिणाम सामने न आये लेकिन इतना अवश्य है धीरे-धीरे बदलाव महसूस करोगे।

जाहिर इस क्रिया में जरा भी जोखिम नहीं है लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि आप किसी धारदार वस्तु का इस्तेमाल करना शुरू कर दें फिर दु:खद परिणाम भोगें। इसके लिए आपको थोड़ा ज्यादा सावधान रहना पड़ेगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : बांया हाथ

40

ऊर्जावान होने के लिए सैर सपाटा करें

प्राकृतिक छटा में जाने तथा सैर करने से आपकी स्मृति ऊर्जावान होगी, आप आरामदायक महसूस करेंगे, विश्लेषण शक्ति का विकास होगा तथा एकाग्रता तेज होगी।

स्मृति पर जो बात आवश्यक रूप से लागू होती है वह है ध्यान का बंटना। अगर आप कुछ समय सैर-सपाटे के लिए निकाले तो आपकी बैटरी रिचार्ज हो जाएगी तथा आप स्फूर्तिदायक महसूस करेंगे परिणामस्वरूप आपकी समृति का विकास होगा।

प्रकृति के नजदीक जाने का कोई ऐसा स्थान ढूंढ जहां आप अपने कार्य स्थल या घर से पैदल जा सकें।

वह स्थान झील के नजदीक कोई चट्टान, कोई शांत पार्क हो सकता है। सप्ताह में कम से कम आधे घंटे का समय जरूर निकाले तथा दिमाग में ऐसी कोई चीज न ले जायें जो आपको वहां भी परेशान करे। कोई किताब या स्टीरियों भी न ले जायें।

अब आप पार्क में जाने के बाद अपनी इंद्रियों पर दबाव न डालें आराम से रहने दें। किसी एक चीज पर भी ज्यादा ध्यान से न देखें। मन ही मन सोचें कि आप प्रकृति की गोद में हैं। आपको चिड़ियों का चहचहाना, उगते सूरज की लालिमा, हरे भरे पत्ते बहुत अच्छे लगेंगे। आप अपने आपको बहुत ऊर्जावान महसूस करेंगे आपका दिमाग, स्मृति शरीर उत्साहित महसूस करेंगे। क्योंकि आप भीड़-भाड़, शोर-शराबे, भावनात्मक दायरे से दूर एकान्त स्थल में हैं। इस प्रकार इस स्थान पर हर क्षण का आनन्द लें। आपको दिमाग तथा शरीर में संतुलन बनता महसूस होगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : नया स्थान

41

रुटीन बदलें

रोज एक ही तरह की दिनचर्या बोर करती है एक तरह से चेतना शून्य करती है। अपने आप को तेज तर्रार तथा उत्साहित करने के लिए थोड़ा अपने रुटीन में बदलाव लायें।

इसके लिए यह करना जरूरी नहीं कि आप हर महीने अपनी नौकरी बदलें या एक शहर से दूसरे शहर में घूमें। थोड़ा सा दिनचर्या में परिवर्तन आपके अंदर उत्साह का संचार कर सकता है आपका दिमाग लाईट बल्ब की तरह चमक महसूस करेगा। हमारा मस्तिष्क कुछ नया करने के लिए लालायित रहता है यदि हम कुछ नयापन करने की कोशिश करें तो एनर्जी लेबल में आशाजनक उत्साह नजर आयेगा। जैसे आप अपने घर की व्यवस्था बदल सकते है। फर्नीचर के स्थान में परिवर्तन कर सकते हैं। घड़ी दूसरे हाथ में बांध सकते हैं। काम करने का कोई नया तरीका अपना सकते हैं। इस तरह का बदलाव आपके दिमाग में नए कनेक्शन स्थापित करने में सहायता करेगा।

ये बदलाव, आपको तुरंत 50 नाम याद करने में हो सकता है मदद न करें या बड़ा अध्याय याद करने में सफलता न मिले लेकिन आपके दिमाग को चुस्त एवं ऊर्जावान महसूस करने में अवश्य मदद करेंगे। इसका परिणाम यह होगा कि आपकी कार्य क्षमता में आश्चर्यजनक सुधार होगा। आपके दिमाग में नए-नए विचार उत्पन्न होंगे कुछ नया करने के लिए मन उत्साहित रहेगा। चेहरे पर चमक महसूस होगी। सृजनात्मक कार्य करने में मदद मिलेगी तथा विभिन्न चीजों में संबंध स्थापित करने की क्षमता का विकास होगा। कुल मिलाकर आपके दिमाग का चर्तुमुखी विकास होगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : रुटीन में बदलाव

42

सूंघने की स्मरण शक्ति

विभिन्न तरह की स्मृति बनाये रखने के लिए अपनी स्मृति को गंध से लिंक करो। इससे आपकी खोजने, सोचने, समझने, पहचानने की शक्ति का विकास होगा।

इत्र या गंध को अपना स्मृति रक्षक समझें। अगर आप किसी खास गंध को किसी खास वस्तु से संबंध जोड़कर महसूस करें तो आपका दिमाग उस विशेष वस्तु से संबंधित सूचना हमेशा के लिए धारण कर लेगा। क्योंकि दिमाग में यह क्षमता गजब की होती है।

गंध एक सबसे महत्त्वपूर्ण एवं आवश्यक इन्द्रिय गुण है जिसे मस्तिष्क तुरंत ग्रहण कर लेता है। कुछ निश्चित मस्तिष्क संबंधी कोशिकायें नाक द्वारा सीधे रूप से जुड़ी होती हैं जो हमें तुरंत सीखने या याद करने में मदद करती हैं। अन्य इन्द्रियां जिनका मस्तिष्क से संबंध सीधा न होकर चेनलों के माध्यम से है जबकि गंध सीधे रूप से मस्तिष्क से जुड़ी है। जैसे राष्ट्रपति के आफिस में लाल टेलिफोन रखा है जिसका सीधा संबंध मास्को से है।

आप अपने जीवन में होने वाली घटनाओं को सुगंध से जोड़ सकते हैं। उदाहरण के लिए हर साल क्रिसमस के मौके पर जो केक तैयार करते हैं जितना उत्साह उस समय लगाया था उसी दमखम से वैसा ही तैयार करो। दोस्त को फोन करने से पहले संतरा छीलो। जब कभी क्रॉसवर्ड पजल खेलो, वनीला सुगंधित मोमबत्ती जलायें।

अपने अपने अनुभवों को सुगंध या गंध से जोड़े तथा मस्तिष्क को दीर्घकालीन धारण करने में मदद करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : सुगंध स्मृति

अच्छी पढ़ाई के लिए अच्छी नींद

क्या मुझे देर रात तक पढ़ना चाहिए या सुबह जल्दी उठ कर पढ़ने की आदत डाल लेनी चाहिए? एक विद्यार्थी के लिए कितने घंटे सोना काफी होता है? परीक्षा के दिनों में सोने के समय में कटौती करने से क्या वाकई कोई फायदा होता है? क्या दोपहर में एक नींद ले लेनी चाहिए?

हमें इन प्रश्नों का सही उत्तर पता होना चाहिए ताकि प्रभावपूर्ण ढंग से अपनी पढ़ाई कर सकें। पढ़ाई के लिए नींद के महत्व को निम्नलिखित बिंदुओं से समझना आवश्यक है।

नींद आवश्यक प्रोटीन बनाती है।

नींद के दौरान दिमाग के सभी भाग आराम नहीं कर रहे होते दिमाग के कुछ निश्चित भागों में इलैक्ट्रिकल क्रियाकलाप, आक्सीजन, उपभोग तथा ऊर्जा व्यय होते है। इन क्रिया कलापों के दौरान दिमागी कोशिकाएं प्रोटीन बनाती है। यही प्रोटीन स्मृति भंडार करने में सहायक होता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप पूरी नींद ले ताकि प्रोटीन उत्पादन हो सके। क्योंकि प्रोटीन का बनना तथा बिगड़ना रोजाना की प्रक्रिया है। अगर पुराने प्रोटीन की जगह, नये प्रोटीन न लें तो सारी स्मृति धीरे-धीरे खत्म हो जाएगी। इसलिए प्रोटीन प्रक्रिया द्वारा स्मृति धारण करने के लिए नींद का अपना महत्व है।

नींद सूचना सुव्यवस्थित करती है।

दिन के दौरान जो भी सूचना हम प्राप्त करते हैं। नींद उसको व्यवस्थित करती है। जो कुछ हम देखते हैं, सुनते हैं सूंघते हैं, टेस्ट करते हैं या स्पर्श करते हैं तो विभिन्न तरह की सूचनाएं मस्तिष्क तक पहुंचती हैं। नींद इन सूचनाओं को नाडी स्टोरेज में आसान योजना के तहत व्यवस्थित करती है। इसलिए अच्छी नींद के साथ कोई समझौता कभी न करें। हमें अच्छी नींद अवश्य लेनी चाहिए कितनी नींद हो यह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह कितना शारीरिक और मानसिक कार्य करता है तथा किस तरह का भोजन लेता है। विद्यार्थी के लिए छः से आठ घंटे की नींद होनी चाहिए। यह भी याद रखे पूरी नींद न लेने से सूचना को दीर्घकालीन स्मृति में भेजने की क्षमता भी क्षीण होती है।

दोपहर की नींद

दोपहर की नींद का मतलब 24 घंटे में दो ताजी सुबह। सुबह का कार्य करने के बाद जब दिमाग शिथिल अवस्था में होता है तो 30 से 45 मिनट की नींद दिमाग को ऊर्जावान बना देती है। हालांकि यह नींद शारीरिक रूप से सुस्त कर देती है पर मस्तिष्क को ऊर्जावान बना देती है। अगर आपकी नौकरी इस प्रकार की है जिसमें आपके लिए दोपहर की नींद लेना संभव न हो तो परेशान होने की जरूरत नहीं आप कुछ समय शांत भाव में या ध्यान मुद्रा में बैठ सकते हैं। इससे भी स्मृति ताजा महसूस करेगी।

अनिद्रा की स्थिति पर काबू

अगर आपको रात में नींद आने में दिक्कत है तो इसके उपाय के लिए कुछ सुझाव इस प्रकार है।

1. रात में खाना खाने के बाद या देर रात में काफी या चाय पीना गंभीर समस्या पैदा कर सकता है। अगर आपने दिन में ज्यादा कैफीन उपभोग किया है तो वह भी आपकी नींद में बाधक हो सकता है।

2. अधिक प्रोटीन वाले भोजन से बचे : अगर आपको रात में नींद लेने में दिक्कत है तो सोने से ठीक पहले ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन का उपभोग न करें।

3. सोने के समय का पालन : अगर आपके सोने के समय में बदलाव होता रहता है तो यह भी अनिद्रा का कारण होता है। इसलिए सोने का समय निश्चित कर लें।

अंत अधिक उपादेय होता है।

यह मस्तिष्क का गुण होता है कि यह बीच में प्राप्त सूचना के मुकाबले पहली तथा आखिर में प्राप्त सूचना को धारण करता है। जब हम कोई लेक्चर या सेमिनार सुन रहे होते हैं तो हम प्रथम तथा आखिरी की बातों को ज्यादा याद कर पाते हैं। इसी तरह फिल्म देखने के दौरान भी ऐसा ही हाता है। सोने जाने से पहले का आखिरी घंटा तथा सोकर उठने के बाद का पहला घंटा अधिक महत्त्वपूर्ण होता है। इन दोनों समय को पढ़ाई के लिए इस्तेमाल करें। यदि आपको कुछ दोहराना है तो सोने जाने से पहले का समय अधिक महत्त्वपूर्ण है। सुबह के समय क्योंकि मस्तिष्क अधिक चुस्त-दुरुस्त होता है तो सुबह के समय को नया टॉपिक याद करने में लगायें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : प्रोटीन, दोपहर की नींद, नियम, सुव्यवस्थित

जैसी सोच वैसी होत

आपका अवचेतन मन, क्या सही है तथा क्या सही नजर आ रहा है, में फर्क नहीं कर सकता।

इस संदर्भ में हमने सच्ची घटनायें एकत्र की हैं जिससे आपको यह महसूस होगा कि जैसा हम सोचते हैं वैसा ही होने की संभावना रहती है।

घटना-1 : "रेफ्रिजरेशन कार में जमने से मौत" यह घटना 1964 की है। हालांकि यह खबर थोड़ी अविश्वसनीय लगती है लेकिन घटनाक्रम ऐसे बने कि यही सच था। एक आदमी इस कार में दरवाजे के अचानक बंद होने से फंस गया। जब उसे निकाला गया तो शारीरिक सुराग कुछ इस तरह मिले कि वह उसकी मृत्यु जमने से हो गयी थी। हालांकि रेफ्जिरेशन युनिट को बंद कर दिया था लेकिन उस व्यक्ति ने घबराहट में ऐसा सोचा कि बस अब जमने से मौत निश्चित है । दिमाग में इसी तरह के शारीरिक बदलाव हुए जिस वजह से उसकी मृत्यु हो गयी। अगर वह परिस्थिति से लड़ने की हिम्मत जुटा पाता तो शायद ऐसा संभव नहीं हो पाता।

घटना-2 : डा. रोसेन्थल जो केलिफोर्निया के मनोवैज्ञानिक थे। उन्होंने पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों का IQ टेस्ट लिया। उन्होंने बच्चों को दो ग्रुप में बांट दिया तथा परिणाम की ओर ध्यान नहीं दिया। उन्होंने अध्यापक को कहा कि पहला ग्रुप दूसरे ग्रुप की अपेक्षा अधिक होशियार है। जबकि वास्तव में दोनों ग्रुपों में कोई फर्क नहीं था। बच्चों के निष्कर्ष के बारे में कभी नहीं बताया गया तथा अध्यापक को कहा गया कि वह विद्यार्थियों को एक समान समझे। आठ महीने बाद जब दोनों समूहों के ग्रेडों की समीक्षा ली गई तो पहले ग्रुप के बच्चों के ग्रेड 28 प्रतिशत बेहतर पाये गये। तथा उनका सामान्य ज्ञान दूसरे समूह की अपेक्षा अधिक मापा गया। बिना कुछ कहे उस अध्यापक ने पहले समूह के बच्चों की तरफ नरम रुख रहा तथा उसने सोचा कि इन बच्चों का तो ज्ञान बेहतर है ही। उस अध्यापक ने इन बच्चों के संबंध में बेहतर ज्ञान माहौल बना दिया। जिस वजह से ऐसा हुआ।

घटना-3 : बुलगारिया में एक कक्षा के बच्चों को कविता याद करने के लिए कहा गया। दूसरी कक्षा के बच्चों को भी यही कहा गया लेकिन साथ में कहा गया कि यह कविता किसी जाने माने कवि की है। इसका परिणाम यह हुआ कि दूसरी कक्षा के बच्चों ने पहली कक्षा के बच्चों के मुकाबले 60 प्रतिशत अधिक याद कर लिया। इसका कारण यह था कि दूसरे समूह के बच्चों के दिमाग ने कवि की प्रसिद्धता को ध्यान में रखकर कविता याद की। हम यह सोचकर काम नहीं करते कि वास्तव में क्या है बल्कि हम यह ध्यान रखकर कार्य करते हैं कि हम उस विशेष कार्य के बारे में क्या सोचते हैं उसे किस तरह लेते हैं तथा किस तरह कल्पना करते हैं। नेपोलियन के अनुसार, कल्पना शक्ति संसार पर राज करती है। नेपोलियन युद्ध से पहले अपने दुश्मन के बारे एक सप्ताह पहले ही योजना बना लेता था। दुश्मन के गुण दोषों का बारीकी से अध्ययन कर लेता था। इस प्रकार वह अपने समय से 105 वर्ष आगे था। इसलिए, अगर आप अपने उद्देश्य में कामयाब होना चाहते हैं तो पहले दिमागी रूप से कामयाब होयें। जितना संभव हो सारी प्रक्रिया की रिहर्सल कर लें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : मानसिक शक्ति

तनाव मुक्ति के उपाय

तनाव से तुरंत आराम के लिए छः कदम

तनाव हमारी कार्यक्षमता को तो कम करता ही है हमारी पढ़ाई पर भी प्रतिकूल असर डालता है। अगली बार अगर आप अपने को तनाव में पायें तो तुरंत लाभ के लिए निम्न छः उपायों पर विचार करें।

1. विभिन्न अध्ययनों के अनुसार, चिंता आपको तनाव ग्रस्त करती है तथा आपकी पेट की नाड़ियों पर हानिकारक प्रभाव डालती है परिणामस्वरूप आपका आमाशय सामान्य से असामान्य हो जाता है जो प्रायः अल्सर को जन्म देता है।

डा. एलेक्स के अनुसार, जो चिंता से लड़ना नहीं जानते वे चिता में पहुंच जाते हैं। इसलिए चिंता करना छोड़ें।

2. चिंता का सबसे हानिकारक प्रभाव यह है कि हमारी सोचने समझने की शक्ति का ह्रास होता है। जब हम चिंताग्रस्त होते हैं तो हमारा दिमाग इधर-उधर भागता है उल्टी बातें सोचने लगता है जिस वजह से हम निर्णय नहीं ले पाते। लेकिन जब हम हर बुरी से बुरी परिस्थिति के लिए तैयार होते हैं तो ये परिस्थितियां हमारा कुछ नहीं बिगाड़ पातीं तथा हम परेशानियों को बेहतर ढंग सुलझा लेते हैं।

3. विकट परिस्थिति का निडरता से विश्लेषण करें तथा ईमानदारी से सोचें कि ज्यादा से ज्यादा क्या बुरा हो जाएगा। इसके बाद शांत दिमाग से तथा संपूर्ण ऊर्जा के साथ उस विकट स्थिति का सामना करो तथा उससे बाहर निकलने की कोशिश करो।

4. नीचे लिखे वाक्यों को ध्यान से पढ़ो।

व्यक्ति उतना घटना से आहत नहीं होता जितना वह सोचकर होता है। कि यह क्या हो गया?

अपने विचारों को बदलने के लिए निम्नलिखित तकनीक अपनायें। हम जो कुछ मन ही मन सोचते हैं उसे कर्म द्वारा अंजाम देने की कोशिश करते हैं क्योंकि कर्म हमारी इच्छा के सीधे नियंत्रण में होते हैं। यदि विचार या इच्छा उच्च है तथा उत्साहित है तो कर्म भी वैसे ही होंगे।

इसलिए आप कर्म इस तरह करें जैसे आप बहुत खुश हैं। ऐसे प्रसन्नता से बात करें या चलें जैसे कि आप पहले से ही प्रसन्न हो। अगर संभव हो तो कुछ पल के लिए नृत्य करो।

5. क्योंकि आपके पास उम्दा जूते नहीं हैं इसलिए आप परेशान हो तो जाकर सड़क पर देखो ऐसे बहुत से मिल जाएंगे जिनके पास पहनने के लिए कुछ नहीं है। इसे हर सुबह पढ़ें आपको इस बात के लिए कभी दुख नहीं होगा कि आपके पास किसी चीज की कमी है।

6. मानसिक चित्रण तकनीक : आप अपने अंदर जिन्दगी के उन लम्हों को समेटकर रखिये जिनमें

आप बहुत खुश थे। अगली बार आप जब भी तनाव-ग्रस्त हों तो उन लम्हों में वापस आ जाइए जिनका आपने सुखद अनुभव किया था। खुशनुमा माहौल को महसूस करने की कोशिश करें।

जो हम हैं वैसा नहीं सोचते, लेकिन जैसा हम सोचते हैं वैसे हो जाता हैं। इसलिए जब भी आप तनावग्रस्त हो तुरंत आराम के लिए इन उपायों को अपनायें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : चिंता करना छोड़ें

46

प्लेसेबो-डमी दवाई

डाक्टर अपने मरीजों के लिए ज्यादातर प्लेसेबो प्रयोग में लाते हैं, ये शुगर गोली ऐसी गोली होती है जिसमें दवा नहीं होती। जबकि मरीजों को यह कहा जाता है कि यह प्रभावशाली दवाई है। इससे तथा विभिन्न खोजों से यह साबित हुआ है, यह दवाई की शक्ति नहीं बल्कि मस्तिष्क की शक्ति होती है जो अपना प्रभाव डालती है।

1979 में एक स्टडी की गई, मरीज, जिनको खूनी अल्सर था, दो समूहों में बांट दिया गया। पहले समूह को यह कहकर दवा दी गई कि इसको लेने से तुरंत आराम मिलेगा। दूसरे समूह को यह कहा गया कि परीक्षण के तौर पर यह दवा दी जा रही है, इसका प्रभाव बाद में पता चलेगा। जबकि दोनों समूहों को एक ही प्रकार की दवा दी गई थी। निष्कर्ष यह निकला कि पहले ग्रुप ने 75 प्रतिशत अच्छा परिणाम दिखाया कि दूसरे ग्रुप ने 25 प्रतिशत परिणाम दिखाया। इनमें जो मुख्य फर्क था वह था मरीजों को आशा। इस प्रकार हमारे दिमाग में यह उम्मीद बलवती हो जाती है कि हमारे प्राणों की रक्षा यह दवा अवश्य करेगी। सिर्फ डाक्टर को मरीज के मस्तिष्क में धनात्मक संदेश भेजना होता है। मरीज को उम्मीद बंधने से अनुकूल ऊर्जा काम करने लगती है।

दिमाग की बनावट : बहुत से विद्वान इस बात से सहमत हैं कि अच्छे परिणाम तभी निकलते हैं जब डाक्टर तथा मरीज यह सोचते हैं कि यह दवा देने से अवश्य आराम मिलेगा तथा संतोष जनक परिणाम देखने को मिलेंगे। क्योंकि यह सभी जानते हैं कि अनुकूल माहौल बेहतर भूमिका निभाता है। प्लेसेबो इसलिए प्रभाव डालता है कि हम अपने अवचेतन मन द्वारा कल्पना तथा मानसिक चित्रण कर लेते हैं कि डाक्टर द्वारा सुझावित दवा लेने से तुरंत फायदा होता चला जाएगा।

मस्तिष्क की संदेह रहित शक्ति मरीज पर मरहम का काम करती है। इसलिए दुनिया भर के डाक्टर होलिस्टिक मेडिसिन की व्याख्या करने लगे हैं।

होलिस्टिक का मतलब है पूरे मरीज का इलाज करना। सिर्फ शरीर का ही नहीं बल्कि दिमाग का भी। इस तकनीक का कैंसर के मरीजों पर प्रयोग किया गया परिणाम चौंकाने वाले थे। अनुकूल तरंगों ने मस्तिष्क में गजब का कमाल किया तथा शरीर ने बहुत बढ़िया रिस्पोंस दिया। मरीजों को यह विश्वास हो गया कि हमारे शरीर पर बेहतर असर अवश्य होगा। तो यह हमारा सोचने का अंदाज ही है जो शरीर पर अनुकूल या प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

ऊपर के उदाहरणों का यह निचोड़ है कि हमारी कल्पना शक्ति हमारे व्यवहार तथा सोच को प्रभावित करती है। कुछ केसों में यह पाया गया, दिमाग के स्वयं स्फूर्त सुझाव ने स्वयं ही परिस्थितियां बना दीं कि शरीर पर अनुकूल प्रभाव पड़ने लगा। कुछ केसों में बाहरी स्रोतों से दिमाग को सुझाव प्राप्त हुए। परिणाम संतोषजनक रहे।

महत्त्वपूर्ण संकेत : डमी दवा का प्रभाव

परीक्षा के लिए अंतिम प्रयास

नोटिस बोर्ड पर आपको परीक्षा शीट नजर आ सकती है या परीक्षा की तैयारी के लिए अध्यापक अनुभव के आधार पर आने वाले प्रश्नों की तैयारी करने के लिए कह सकता है। परीक्षा के शुरू होने से पहले आप कितनी तेजी से तैयारी करते हो। कितने सप्ताह या दिन बचे हैं। यह सोचकर योजना करते हो यह हर एक की अपनी सोच-समझ, क्षमता पर निर्भर करता है। जब आप परीक्षा से पहले के समय में दोहराने का काम करते हो तो आपके दिमाग में यह उलझाव आता है कि बचे हुए समय का किस प्रकार से इस्तेमाल किया जाए। समय फटाफट बीत रहा होता है, इसलिए यह जरूरी होता है कि रिवीजन तेज गति से जितना जल्दी संभव हो, हो जाए। इसके लिए निम्नलिखित सुझावों पर ध्यान दें:

अपने आपको व्यवस्थित करें : विभिन्न समय योजना के अनुसार अपनी रिवीजन को व्यवस्थित करें। आखिरी सप्ताहों के लिए साप्ताहिक स्टडी योजना बनायें, हर दिन के लिए दैनिक योजना तथा अगले कुछ घंटों के स्टडी सेशन योजना तैयार करें। इस तिगुनी समय योजना के साथ, आप देखेंगे कि किस तरह दैनिक प्रोग्रेस आपके कुल स्टडी योजना को प्रभावपूर्ण बनाती है।

प्रभावपूर्ण समय : बहुत से विद्यार्थी जानते हैं कि कब वे प्रभावपूर्ण तरीके से काम कर सकते हैं। कुछ लोग सुबह के समय अधिक काम कर सकते हैं तो कुछ शाम या रात में बेहतर काम कर सकते हैं। परीक्षा के दिनों में आप हर उपलब्ध समय में पढ़ने की क्षमता रखते हैं। इसलिए यह योजना बनायें कि जब आप अधिक ऊर्जावान होते हैं तो कौन सा विषय पढ़ना है कम ऊर्जा के समय किस विषय को दोहराना है। इस तरह अपनी क्षमता का आकलन करते हुए योजना बनायें।

चिंता छोड़े : अच्छी शुरूआत के बाबजूद, कई बार आप पाते हैं कि चिंता के कीटाणुओं ने घुसपैठ कर दी है। अगर ऐसा है तो कुछ पल के लिए खड़े हो जायें तथा गहरी सांस लें फिर वापस स्टडी मेज़ पर आ जायें। खड़े रहते हुए गहरी सांस लो लेकिन धीमे-धीमे।

सही दिशा में सोचे : एक कार्ड पर “हां मैं इसे कर सकता हूं” लिख लें तथा इस कार्ड को अपनी पुस्तकों तथा नोट्स के आगे रख लें। जिससे इस वाक्य पर आपकी निगाह बार-बार पड़ती रहे।

पढ़ाई में विराम : पढ़ाई से कुछ देर का विराम जरूर लें जब आप पढ़ते-पढ़ते थका एवं बुझा हुआ महसूस कर रहे हों। जब आप ज्यादा से ज्यादा याद करने की कोशिश कर रहे हैं तो आपके मस्तिष्क को आराम की जरूरत होती है। ताकि आपकी क्षमता बनी रहे। स्टडी टेबल से कुछ देर के लिए उठ जाओ थोड़ा इधर घूम ले, अपना ध्यान कहीं और लगा लें फिर वापस आकर पढ़ने बैठ जाए।

एकाग्रपूर्ण पढ़ाई : रिवीज़न के दौरान खास बिंदुओं पर ध्यान दें। समय सीमित होने के कारण आपको यह चुनना पड़ेगा कि कम समय में किस तरह ज्यादा से ज्यादा पढ़ा जा सके। विस्तार से पढ़ने तथा याद करने के लिए समय नहीं होता है। अंतिम समय में आप सिर्फ खास पाइंट की याद

करने की आशा कर सकते हैं।

उत्तेजक पदार्थों से बचे : कॉफी, चाय जैसे पदार्थों से बचना चाहिए जब आपका नर्वस सिस्टम पहले से ही अधिकतम क्षमता से काम कर रहा है तो फिर उसको और उत्तेजित करने के लिए चाय कॉफी लेने की जरूरत नहीं होती। ज्यादा कैफीन आपके शरीर पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : चैक लिस्ट

पाई विधि

दुनिया में ज्यादातर टेलीफोन नम्बर छः से आठ अंकों में होते हैं। इसके पीछे जरूर कोई न कोई कारण रहा होगा। हम मनुष्य इतनी तीव्र बुद्धि के नहीं होते कि इन नम्बरों को हमेशा के लिए कंठस्थ कर सकें। वास्तव में, हम एक समय में विशिष्ट सूचना याद करने में अपने को असहाय सा पाते हैं। हो सकता है हम यह याद रख सकें कि पार्किंग में दस कारें खड़ी हैं लेकिन ये कारें किन रंगों की हैं यह एक के बाद एक याद रखना हमारे लिए मुश्किल होता है। करीब-करीब नामुमकिन होता है।

क्रिएटिव योग्यताएं :-

यहां हमारे अंदर निहित क्रिएटिव योग्यताएं हमारी सहायता करती है। अनियंत्रित अंकों को याद करने में या बेहतर ढंग से संकलन करने में पाई मूल्य बेहत उदाहरण साबित हो सकता है।

1. π = PIE

2. यदि हम पाई मूल्य को दशमलव के बाद छः स्थानों तक याद रखना चाहते हैं।

$\pi = 3.141593$

तो याद रखें कि "पाई की गणना कैसे की जा सकती है।"

यहां हर शब्द में प्रयुक्त अक्षर, पाई के अंकों के बराबर है।

3. $\pi = 3.14159265348979$

पाई संख्या याद करने के लिए, याद कि "जबरदस्त लेक्चर, जिसमें मात्रात्मक मेकेनिक्स शामिल है, के बाद किस प्रकार मैं एक ड्रिंक लेना चाहूंगा।"

मैंने स्मृति विज्ञान का प्रयोग करते हुए, पाई मूल्य दशमलव के बाद 4200 अंकों तक याद करने की कोशिश की। तथा इसे मैं और आगे तक बढ़ा सकता हूं। इसके विपरीत क्रम को भी दोहरा सकता हूं। मैं यह भी बता सकता हूं कि दशमलव के बाद की कौन सी अंक संख्या 3456 या 2945 स्थान पर है। इसी कारण से मेरा नाम लिखा रिकार्ड बुक 2001 में दर्ज हैं।

महत्त्वपूर्ण संकेत : शब्द संख्या

49

एकाग्रता अभ्यास

एकाग्रता का अभ्यास करना समझो गधे को प्रशिक्षण देना। हम जितना ज्यादा खींचते, धकेलते या हांकते हैं वह उतना ही ज्यादा विरोध करता है। इसी प्रकार आप कितना भी एक बिंदु पर ध्यान लगाने की कोशिश करें मन है कि वह कहीं और छलांग लगा रहा होता है। ध्यान को पकड़े रखना तथा एक स्थान पर एकाग्र करना नामुमकिन नहीं तो अति कठिन अवश्य है।

एकाग्रता में दक्ष होने का सबसे बढ़िया तरीका है कि अपने आप पर जुल्म मत ढाओ यानि जोर जबरदस्ती न करो बल्कि उस विशेष वस्तु या विषय में रुचि पैदा करो। (बेहतर एकाग्रता में आई तत्व अध्याय देखें)।

एकाग्रता कैसे मजबूत करें ?

यहां आपको कुछ एकाग्रता अभ्यास बताये जा रहे हैं जो निश्चित रूप से एकाग्रता शक्ति बढ़ाने में मददगार साबित होंगे :-

1. प्रथम सप्ताह : अपने टेलीविजन सेट पर छोटी घड़ी (टाइम पीस) रखें। कोई मनपसंद सीरियल या न्यूज लगा दें। 5 मिनट तक सेकण्ड की चलती हुई सुई पर ध्यान लगाने की कोशिश करें। ध्यान रहे टी. वी. आपका ध्यान बांटने या खींचने की कोशिश न करे। ऐसा न होने दें। यह अभ्यास एक सप्ताह तक करें।

2. दूसरा सप्ताह : दूसरे सप्ताह में अभ्यास के दौरान अपना आधा ध्यान सैकण्ड की सुई पर लगायें तथा दूसरा आधा ध्यान 3, 6, 9... अंकों पर लगायें। ये दोनों अभ्यास एक साथ 5 मिनट तक करें। इस दौरान यदि आपका ध्यान इधर-उधर भागने को कोशिश करे तो चिंता न करें। दुबारा से शुरू कर दें। जब कभी अभ्यास करें तो अंकों की सीरीज को बदल लें जैसे कभी 4, 8, 12, 16... तो कभी 3, 7, 11, 15... यह अभ्यास भी सप्ताह भर करें।

3. तीसरा सप्ताह : इस सप्ताह के दौरान अपने ध्यान का एक तिहाई भाग सेकण्ड की सुई की चाल पर लगायें। अगला एक तिहाई भाग गाना गुनगुनाने में लगायें। ध्यान के बचे हुए भाग को अंक सीरीज पर लगायें। यह अभ्यास भी एक सप्ताह करें।

4. चौथे सप्ताह : इस सप्ताह के दौरान आप अपना कोई सोचा हुआ तरीका अभ्यास के लिए अपनायें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : घड़ी अभ्यास

50

धारण शक्ति के विकास के लिए अभ्यास

विद्यार्थियों को अक्सर शिकायत होती है कि वे याद तो कर लेते हैं लेकिन उसे ज्यादा देर तक दिमाग में नहीं रख पाते। अगर कोर्स ज्यादा हो तो परेशानी और बढ़ जाती है। इसके अलावा जब कभी हमारी जानकारी में नया टेलीफोन नम्बर आता है तो हम उसे लिखने के लिए दौड़ते हैं, इधर-उधर पैन ढूंढ़ते हैं क्योंकि हमें इतना विश्वास नहीं होता कि छः या सात अंकों का नम्बर भी थोड़े समय के लिए याद रख पायेंगे।

इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए निम्नलिखित अभ्यास प्रयोग में लाये जा सकते हैं।

अभ्यास न. 1 : बिना पेंसिल या पेन की सहायता के निम्नलिखित सीरीज का ध्यान से दिमागी उच्चारण करें।

2 अंक घटते हुए तथा (विपरीत) बढ़ते हुए क्रम में

जैसे 100-2, 98-4, 96-6, ... 2-100!

हर बार अभ्यास के दौरान शुरूआती अंक बदल दें।

जैसे डाऊन 3 तथा अप 2 : 99-2, 96-4,... 3-66.

अभ्यास 2 : तिगुनी बारी-बारी सीरीज को ध्यान से बोलें।

जैसे 2, 3, 4: 2-3-4, 4-6-8, 6-9-12, 8-12-16,... 48-72-96.

अभ्यास 3 : निम्नलिखित सीरीज का अभ्यास करें।

घटता क्रम 2, बढ़ता क्रम 4, घटता 3 : 100-4-99, 98-8-96, ... 52-100-28.

अभ्यास 4 : निम्नलिखित चौगुनी सीरीज का अभ्यास करें।

बढ़ता क्रम 2, 3, 4, 5, : 2-3-4-5, 4-6-8-10, 6-9-12-15... 40-60-80-100.

महत्त्वपूर्ण संकेत : नम्बर सीरीज

51

फार्मूलों के लिए संपर्क विधि

"मैं प्रायः यह सोचकर परेशान, हैरान हो जाता हूं कि यह $\cos^2$ है या $\cos\theta^2$? क्या यह a^2b -

b^2a है या $b^2a - a^2b$ है?

ये कुछ ऐसी शिकायतें है जो अक्सर विद्यार्थियों से सुनने को मिलती हैं। फार्मूलों को स्मरण करने में जरा सी चूक सारी मेहनत पर पानी फेर सकती है। अब मुख्य प्रश्न यह है कि इन परेशान करने वाली परिस्थितियों से कैसे बचा जाये?

फार्मूला विधि

सुझाव 1 -एक फार्मूला बुक बनायें तथा जब भी नए फार्मूले की जानकारी मिले उसे इसमें लिख लें।

सुझाव 2 -इन फार्मुलों को श्रेणीबद्ध कर लें।

श्रेणी 1 फार्मूलों को समझकर याद करना चाहिए न कि रटकर।

उदाहरण के लिए

$$|Z_1 + Z_2| \leq |Z_1| + |Z_2|$$

$$||Z_1 + Z_2|| \leq |Z_1 - Z_2|$$

त्रिभुज असमानता

जिन्होंने त्रिभुज असमानता पढ़ा है वे अच्छी तरह समझते है कि इन फार्मूलों को समझना न कि रटकर याद करना चाहिए। रटे हुए को स्मरण करना खतरे से भरा होता है।

श्रेणी 2 : इन फार्मुलों को रटकर याद करें। उदाहरण

$$\cos^2 A = \frac{1 - \tan^2 A}{1 + \tan^2 A}$$

$$\cos^3 A = 4\cos^3 A - 3\cos A$$

सुझाव 3 -फार्मुले के उस भाग को पहचाने जो आपको कन्फ्यूज करता है।

उदाहरण : क्या

$$\cos^2 A = \frac{1 - \tan^2 A}{1 + \tan^2 A}$$ है

या $\frac{1 + \tan^2 A}{1 - \tan^2 A}$ है,

या $\cos^3 A$

$4\cos^3 A - 3\cos A$ या $3\cos A - 4\cos^3 A$

सुझाव 4 -फार्मुले का जो भाग परेशान करता है उसे प्रमुख बना दें।

उदाहरण :

$$\cos^2 A = \frac{1 - \tan^2 A}{1 + \tan^2 A}$$

$$\cos^3 A = 4\cos^3 A - 3\cos A$$

इस तरह से विशिष्टता प्रदान करके आपने परेशान करने वाले भाग को मानसिक चित्रण प्रदान कर दिया जो याद करने तथा बाद में स्मरण करने में सहायक होगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : लिंक कन्फ्यूजन

52

विदेशी भाषा सीखने के लिए - संपर्क सूत्र विधि

एक सेल्समैन जो अपने ग्राहकों से उन्हीं की भाषा में बात करता है वह अपने अन्य उन प्रतियोगियों से बेहतर स्थिति में होता है जो ग्राहक की नब्ज समझ कर उन्हीं की भाषा में बात करने की काबलियत नहीं रखते। किसी व्यवसाय को फलने फूलने के लिए उन सभी विभिन्न तरीकों को अपनाना होता है जो व्यवसाय को आगे बढ़ाने के लिए आवश्यक हैं इनमें विदेशी-भाषा का ज्ञान आज के परिपेक्ष में अत्यंत आवश्यक हो गया है। विदेशी भाषा सीखने का सबसे आसान तरीका क्या है?

समाधान : संपर्क सूत्र विधि :-

उदाहरण :- अगर आप फ्रेंच शब्द jeu, मतलब game याद करना चाहते हो तो आप joy शब्द के रूप में संपर्क बनाकर याद कर सकते हैं। यानि सोचें की game खेलते हुए आपको प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। जब भी हमें जरूरत हो इस तरह सोचने के तरीके से हम विदेशी शब्द को स्मरण कर सकते हैं। अनुभव यह बताता है कि कुछ समय बाद संपर्क सूत्र हमारे दिमाग से गायब हो जाता है तथा अंग्रेजी तथा फ्रैंच में संबंध इतना मजबूत हो जाता है कि समय आने पर सीधे बिना किसी संपर्क सूत्र के भाषा धारा प्रभाव बोल लेते हैं।

उदाहरण-1 फ्रेंच शब्द lag are का मतलब है railway station हम इसे line guard के रूप में सोचकर याद कर सकते हैं जिसका उच्चारण lag are से मिलता जुलता है। अब इसे line guard of railway station के अर्थ के रूप में सोचकर संपर्क स्थापित कर सकते हैं।

उदाहरण-2 स्पेनिश शब्द el libro का मतलब है किताब।

सुझाव-1 इसी उच्चारण से मिलता जुलता शब्द हो सकता है library

सुझाव-2 स्पेनिश शब्द library से जोड़ते हुए इसका मतलब मन ही मन सोंचे यानि वह स्थान जहां किताबों को सुव्यवस्थित तरीके से रखा जाता है।

उदाहरण-3 लेटिन शब्द poena का मतलब punishment है।

सुझाव-1 : ठीक उसी उच्चारण का शब्द है peon

सुझाव-2 peon को गलती करने पर punishment मिला। इस तरह लेटिन तथा अंग्रेजी शब्दों में संपर्क बैठाकर याद करने में सफलता मिलती है।

अन्य भाषाओं के कुछ और उदाहरण निम्नलिखित हैं :-

English	Linking Word	French
pavement	trot	le trottoir
depth	profound	la profoundeur
body	corporal	le corps
knife	cut	le couteau
foreigner	stranger	un etranger
the back	dorsal	le dos
father	paternal	le pere
mother	maternal	lamere
green	verdant	vert
horse	cavalry	le cheval
flower	florist	la fleur
barn	grain	el granero
narrow	strait	estrecho
sea	marine	el (or la) mar
desk	scribble	el escritorio
book	library	el libra
word	palaver	la palabra
ladder	scale	la escalera
sky	celestal	el cielo
tree	arboreal	el drbol

cloud	nebulous	la nube
world	mundane	el mundo
stone	petrous	la piedra
water	aqueous	la agua
silver	plate	la plata
mirror	speak	der Spiegel
medicine	arsenic	die Arznei
miracle	wonder	das Wunder
short	curt	kurz
black	swarthy	schwarz
English	Linking Word	Latin
girl	maid	das Madchen
chair	stool	der Stuhl
piano	clavichord	das Klavier
flour	meal	das Mehl
desk	pulpit	das Pult
new	novel	novus
land	territory	terra
field	acre	ager
man	human	homo
war	belligerent	bellum

storm	tempest	tempestas
hand	manual	manus
head	cap	caput

शब्दकोश के लिए संपर्क सूत्र विधि

MBA, GMAT जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं में शब्दकोष की एक महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।

जो नियम हमने दूसरी विदेशी भाषाओं के शब्द याद करने के लिए अपनाये थे वही नियम अंग्रेजी शब्दों को याद करने में लागू होते हैं। वैसे स्पष्ट रूप से देखें तो अगर हम स्पेनिश तथा अंग्रेजी शब्दों को प्रथम बार सुनें तो सुनने में एक से लगते हैं। अगर हम किसी खास शब्द को नहीं जानते तो उसे जानने के लिए कुछ अवश्य करना चाहिए। ऐसे शब्दों को याद करने का सबसे बढ़िया तरीका है इन शब्दों के साथ संपर्क सूत्र स्थापित करना।

Word	Meaning	Link
ablution helot	washing, cleansing a slave	bluing, or lotion It's a hell of a lot to be a slave
hedonism	self-indulgence, devotion to pleasure	plunging head on into pleasure
psoriasis	a skin disease	sores
litigant	one engaged in a lawsuit	little to gain
amanuensis	secretary	manuscript
hegemony	leadership, superiority	hedge (first over the)
flagellate	to whip	flog
conversant	familiar by use of study	conversation (we should hold conversation only about things we are familiar with)

महत्त्वपूर्ण संकेत : संपर्क सूत्र विधि

54

सामान्य ज्ञान/परिभाषायें/बायोलोजिकल शब्दों के लिए स्मृति विधि

स्मृति विधि

(इस अध्याय को पढ़ने से पहले शब्द कोश व विदेशी भाषायें सीखने के लिए संपर्क सूत्र विधि संबंधित अध्याय अवश्य पढ़ें)

यदि हम बुल्गारिया की राजधानी सोफिया याद करना चाहते हैं तो हम मन ही मन सोच सकते हैं बुल (गारिया) सोफे (या) पर बैठा हुआ है।

Country	Capital
Bahrin	Manama

संपर्क सूत्र : A man (na) in (Bath) rain

Belgium	Brussels

संपर्क सूत्र : G.M. Bell को ब्रुश से साफ कर रहा है।

Camaroon	Yaoonda

संपर्क सूत्र : एक व्यक्ति camera (roon) के साथ पिक्चर (ya) Honda क्लिक कर रहा है।

Bermuda	Hemilton

संपर्क सूत्र : मानसिक चित्रण करें (He) melting Bermuda

Cuba	Havana

संपर्क सूत्र : A cube (a) in Heaven

Dominica	Rosean

संपर्क सूत्र : आपको Domino's Pizza, Rose के साथ सर्व किया जाता है।

इसी तरह खनिज, उद्योग तथा स्थान का नाम याद करने के लिए भी संपर्क- सूत्र विधि का प्रयोग किया जाएगा। उदाहरण के लिए कहानी स्थान सीमेंट के लिए जाना जाता है। सोचें एवं मानसिक चित्रण करें कि cat's knee (कटनी) सीमेंट से बना हुआ है।

Place	Mineral/Industries
मैसूर	सिल्क

संपर्क-सूत्र : My saree (Mysore) is made up of silk

Pimpri	Penicillin

संपर्क-सूत्र : Pimples हटाने के लिए Penicillin लगायें।

इसी तरह कठिन बायोलोजिकल शब्द तथा परिभाषाएं जानने के लिए यही तकनीक लागू होगी।

1. Buccal cavity मुंह की कैविटी जिसके द्वारा भोजन अंदर जाता है।

संपर्क-सूत्र : मानसिक चित्रण करें आपका मुंह buccaling कर रहा है।

2. Graft जानवर या पौधे में कोई शारीरिक अंग या ऊतक बदलना।

संपर्क-सूत्र : Grafting with organs

55

लंबे सिद्धांतों को याद करने के लिए (महत्त्वपूर्ण संकेत विधि)

लम्बे सिद्धांतों को याद करना विद्यार्थियों की एक आम समस्या है। वे अक्सर यह शिकायत करते हैं कि एक बार पढ़ने के बाद उसका एक अनुपात भी याद नहीं रह पाता। सामान्यत: हमारा दिमाग हर जगह तो चला जाता है लेकिन सिद्धांत व्याख्या पर नहीं रहता। यही वजह है कि लम्बी व्याख्याएँ एवं सिद्धान्त ध्यान में नहीं रह पाते।

एकाग्र कैसे हों? या कैसे ध्यानरत रहें?

समाधान : महत्त्वपूर्ण संकेत विधि।

आओ इसे एक-एक करके समझें।

1. अध्याय के शीर्षक को पढ़े तथा कुछ पल उसमें लगायें। शीर्षक से जो कुछ ज्ञान आपको मिलता है प्राप्त करने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए अध्याय का शीर्षक है Thermodynamics हो सकता है कि आप को इसका मतलब न समझ आये लेकिन फिर भी कुछ अर्थ निकालने की कोशिश करो। शीर्षक पर गहराई से नजर डालें। Thermo का अर्थ है heat। इसका मैं अर्थ निकाल पा रहा हूं कि यह अध्याय dynamic से संबंधित है। अध्याय के बारे में एकाग्र होने व अनुमान लगाने से आप अपने अवचेतन मन में अध्याय को ग्रहण करने के लिए एक प्लेट फार्म निर्मित करते हैं। यह जरूरी नहीं कि हर समय आपका अनुमान बिल्कुल सही हो। फिर भी यह अभ्यास आपको इस अध्याय के बारे में एक भूमिका तैयार करने में मदद करेगा ताकि दिमागी रूप से तैयार हो जायें।

2. अब आप थ्योरी के हर पैराग्राफ को इस प्रकार पढ़ें कि आपको उसमें से महत्त्वपूर्ण संकेत मिल जाये। जो महत्त्वपूर्ण संकेत होगा वह पूरे पैराग्राफ का प्रतिनिधित्व करेगा।

3. इस बात का भरोसा दिलायें कि अगले पैराग्राफ को पढ़ने के लिए आने से पहले पिछले पैराग्राफ के महत्त्वपूर्ण संकेत को भली प्रकार ग्रहण कर लेंगे। यह आपको पूर्ण रूप से अध्याय में ध्यान मग्न होने में मदद करेगा।

4. मान लीजिए कि पूरे अध्याय में 15 पैराग्राफ है तो इसका मतलब हुआ कि 15 या अधिक महत्त्वपूर्ण संकेत इकट्ठे हो गये। अब इन संकेतों को ध्यान से देखो फिर इनकी मदद से पूरा अध्याय याद करने की कोशिश करें।

5. अगली बार जब आप अध्याय दोहरायेंगें तो यही महत्त्वपूर्ण संकेत जल्दी दोहराने में मदद करेंगे।

महत्त्वपूर्ण संकेत : प्रतिनिधात्मक शब्द

56

जानकारी को कई इकाइयों में बांटिये

किसी भी खास जानकारी या सूचना को ढूंढ़ने के लिए हमारे दिमाग के पास एक खास प्रणाली है। कोई भी सूचना जब विभिन्न भागों में, हमारी ज्ञानेन्द्रियां द्वारा हमारे दिमाग तक पहुंचाई जाती है तो वह लम्बे समय तक तथा विस्तार से हमारे मस्तिष्क में समायी रहती है। ऐसा इसलिए होता है कि हर ज्ञानेन्द्री अपने हिस्से की सूचना दिमाग की खास जगह पर स्टोर कर देती है।

अपनी ज्ञानेन्द्रियों को परस्पर एक दूसरे पर प्रभाव डालने देना चाहिए। जब कभी संभव हो अपनी इन्द्रियों का बेहतर प्रयोग करें जैसे देखना, सुनना, सूंघना, स्पर्श, रुचि, शारीरिक हलचल तथा स्थिति। इन इंद्रियों की गतिविधियों पर पैनी नजर रखें। आप अपनी भावुकता का संबंध भी जोड़ सकते हैं। जैसे कि आपको प्राइमरी के अध्यापक को देखकर एकदम याद आ जाता है कि ये तो वही हैं जिन्होंने हमें पढ़ाया था। इस तरह अपने अनुभवों का मानसिक संबंध बैठाकर या साहचर्य विधि द्वारा आप कितनी भी पुरानी घटना या बात को याद कर सकते हैं। इस तरह आप किसी का नाम भी हमेशा के लिए याद रख सकते हैं तथा बातचीत के दौरान उसको उसके नाम से संबंधित कर सकते हैं जैसे श्री शर्मा आप से मिलकर बहुत खुशी हुई। अत: किसी भी जानकारी को छोटे टुकड़ों में बांटकर फिर स्मरण करने पर आपको विशेष फायदा होगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : सूचना के छोटे छोटे भाग

स्मृतिवर्धक पहेली

अपने दोस्त से कहें कि वह अक्षरों को जम्बल करके शब्दों को पहेली नुमा जामा पहनायें। जैसे Apple के लिए ppeal, screw के लिए wrces, carpet के लिए ptrace, plant के लिए tpanl आदि। अब इन जम्बल शब्दों को निर्धारित समय में समाधान करें।

दूसरा तरीका यह है कि अपने दोस्त से कहो कि अक्षरों तथा अंकों के रैनडम ब्लाक बनायें जैसा कि नीचे बने हैं।

O D S **2** K G **8** A **2** Y I L **3 9** P C J M **7** F H

B J A **4** V K N O A E C H A M **3 4** I Z **5 1 4** S

P Y T Q **9** X l P R O P N M **3** F O **2** U N I V E

Z X T R **5 1** R S **2** P H **3** D I **9** K D P **8** J I F

इस तरह कितने ही तरह के ब्लाक बनाये जा सकते हैं। समय सीमा निर्धारित करके अक्षरों तथा अंकों को चुनें। उन्हें अलग-अलग तथा इकट्ठे व्यवस्थित करें। उदाहरण के लिए हर H को 1-10 सेंकड के अन्दर सर्कल कर लें।

अपनी एकाग्रता क्षमता को बढ़ाने के लिए अक्षरों तथा नम्बरों के नए चार्ट बनायें। यह अभ्यास सप्ताह में कम से कम दो बार अवश्य करना चाहिए। इस प्रकार, जम्बलिंग करने तथा ब्लॉक बनाने से फिर उन्हें व्यवस्थित करने से आपके दिमाग का व्यायाम होगा, आपकी स्मृति, एकाग्रता का विकास होगा।

महत्त्वपूर्ण संकेत : पहेली (Puzzle)

यादगार घटनायें तथा स्मृति चिन्ह

यदि आप यह याद नहीं कर पा रहे हैं कि किस दिन, किस महीने या किस साल में घर बदला था तो उस दौरान हुई महत्त्वपूर्ण घटनाओं को याद करने की कोशिश करें जो आपके जीवन में घटीं।

कई साल पहले आपके जीवन में जो कुछ घटा वह अन्य घटनाओं से अलग नहीं घटा होता। किसी खास समय जो कुछ घटा जिसे आप याद नहीं कर पा रहें हैं तो किन्हीं चिन्हों या सुराग की मदद से याद करने की कोशिश करें। हो सकता है उन दिनों कोई महत्त्वपूर्ण राजनीतिक घटना घटी हो। कोई यादगार फिल्म चली हो या किसी फिल्म के गाने बहुत प्रचलित हुए हों, इन्हें स्मरण करने की कोशिश करें जिससे आपको, वह खास महत्व की घटना जिसे आप याद करने की कोशिश कर रहे हैं, याद करने में मदद मिलेगी।

अगर आप अब भी याद करने में सफल नहीं हो पा रहे हो तो ये स्मृति चिन्ह आपको याद कराने में मदद करेंगे ही इनके अलावा आप अपने परिवार के अन्य सदस्यों या दोस्तों की भी मदद ले सकते हैं। हो सकता है उनका स्मृति ज्ञान आपके लिए मददगार साबित हो।

किन्हीं खास घटनाओं को स्मृति चिन्ह के रूप में प्रयोग करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत : महत्त्वपूर्ण घटनायें

दिमागी संग्रह स्थान का कैसे विकास करें

याद करने की जरूरत

यहां 20 वस्तुओं की सूची दी जा रही हैं जो लगभग सभी घरों में पायी जाती है। इन वस्तुओं को ऐसा सोचों कि आपके घर में रखी हुई हैं तथा कल्पना करो कि निम्नलिखित क्रम में रखी हुई हैं।

रसोई में	बाथरूम में
1. सिंक	11. बाथ टब
2. स्टोव	12. लेवेटरी
3. बर्तन	13. शेल्फ
4. मेज	14. शीशा
5. फ्रिज	15. तौलिया
ड्राईंग रूम में	बैडरूम में
6. टेलिफोन	16. बैड
7. आराम कुर्सी	17. बुक रैक
8. लैम्प	18. वेस्ट बास्केट
9. टी. वी. सेट	19. कर्टेन
10. पोस्टर	20. अलार्म घड़ी।

इस सूची को पढ़ें दिमागी रूप से देखें कि हर वस्तु आपके घर में मौजूद है। फिर एक क्रम में संबंधित करें। उदाहरण के लिए रसोई की 5 आईटम हैं। ड्राईंग रूम की भी 5 चीजें हैं 6 से 10 नम्बर तक; बाथटब का नम्बर 11 है, शेल्फ का नम्बर 13 हैं तथा तौलिये का नम्बर 15 हैं आपके बेडरूम में, बेड का नम्बर 16 है, कर्टेन का नम्बर 19 है तथा अलार्म घड़ी का नम्बर 20 है।

अब मैं आपको यह बताने जा रहा हूं कि खरीदारी के लिए बनी सूची वाली वस्तुओं को घर की वस्तुओं के साथ किस प्रकार संबंधित किया जाता है। जब आप इन निर्देशों का पालन करेंगे तो आप पाओगे कि आपके अंदर बेहतर कल्पना शक्ति है या स्मरण करने की योग्यता है।

यहां आपको सूची दी जा रही है। बाद में, मैं आपको बताऊंगा कि इस लिस्ट को घर की वस्तुओं के साथ जोड़कर किस प्रकार स्मरण किया जाता है।

1. पेन
2. साबुन
3. पेंसिल
4. फूल
5. कैसेट
6. पेंट
7. टार्च
8. आलु
9. पेटी
10. बैग
11. जूस
12. प्याज
13. ताला
14. चाकू
15. क्रीम
16. साइकिल
17. कमीज
18. वाशिंग पाऊडर
19. ताश के पत्ते
20. माचिस

कृपया मेरे निर्देशों का पालन करें। मैं चाहता हूं कि आप इन वस्तुओं की छवि को अपनी कल्पना में देखें। यह आपको स्क्रू जैसे सुनाई देगा। लेकिन फिर भी यह अभ्यास करें। इससे आपकी स्मृति विकास में महत्त्वपूर्ण सहायता मिलेगी।

1. आप अपनी किचन सिंक में पेन संग्रह कर रहे हैं। अब इसे मानसिक रूप से देखें।
2. आप अपना गन्दा स्टोव साबुन से धो रहे हैं। मानसिक चित्रण करें।
3. खाना खाने के लिए आप कांटे की बजाय पेंसिल इस्तेमाल कर रहे हैं। मानसिक चित्रण करें।
4. मेज़ को आप रंग-बिरंगे फूलों से सजा रहे हैं। मानसिक चित्रण करें।
5. आपका फ्रिज़ कैसेट से भरा हुआ है। देखें।
6. अपने पुराने काले टेलीफोन पर आप चमकीला लाल पेंट कर रहे हैं। चित्रण करें।
7. आप अपनी कुर्सी की टूटी हुई टांग की जगह बड़ी टार्च लगा रहे हैं। चित्रण करें।

8. आप अपने लैम्प के होल्डर में बल्ब की जगह आलू लगा रहे हैं। मानसिक चित्रण करें।
9. आप अपने घर के टी. वी. सैट को अपनी पेटी के साथ अपने बिस्तर से बांध रहे हैं। ताकि चोर न ले जा सकें।
10. मानसिक चित्रण करें कि आपका स्कूल बैग है। जब आप बैग खोलते हैं तो किताबों की जगह पोस्टर पाते हैं। इस पर ध्यान दें।
11. महसूस करें कि आप बॉथ टब में लेमन जूस के साथ नहा रहे हैं। महसूस करें कि आप इसे चख भी रहे हैं।
12. आपकी लेवेटरी प्याज से भरी हुई है आप वहां पर उसे छील रहे है तथा आपके आंसुओं से कटोरा भर गया है। मानसिक चित्रण करें।
13. चित्रण करें आप अपनी Self ताले से बन्द कर रहे हैं
14. मन ही मन सोंचे कि आप बड़े चाकू की सहायता से शीशे को अलग-अलग डिजाइन में काट रहे हैं। और चाकू का हैंडल आपके दाहिने हाथ में हैं।
15. सोंचे की आपका तौलिया क्रीम से भरा हुआ है।
16. मानसिक चित्रण करें। आप सड़क पर जाने से घबराते हैं इसलिए अपने बैड पर साइकिल चलाना सीख रहे हैं।
17. चित्रण करें कि आप अपनी कमीजें बुक रैक में रख रहे हैं। क्योंकि अलमारी में जगह नहीं है।
18. मन ही मन सोंचे कि आपकी वेस्ट बास्केट वाशिंग पाऊडर से भरी हुई है।
19. और लोगों को यह पता न चले कि आपको ताश खेलने का बहुत शौक है। इसलिए आप अपने कमरे को पर्दे से ढक रहे हैं। मानसिक चित्रण करें
20. अपनी अलार्म घड़ी के बारे में सोंचे तथा देखे कि घंटे मिनट और सैकिंड की सुई के स्थान पर माचिस की तिल्लियां लगी है।

अब आप नीचे लिखें कि आपने निम्नलिखित वस्तुओं के साथ क्या देखा:

1. सिंक _____
2. स्टोव _____
3. बर्तन _____
4. मेज _____
11. बाथ टब _____
12. लेवेटरी _____
13. शैल्फ _____
14. शीशा _____

5. फ्रिज _____

6. टेलीफोन _____

7. आराम कुर्सी _____

8. लैम्प _____

9. टी. वी. _____

10. पोस्टर _____

15. तौलिया _____

16. बैड _____

17. बुक रैक _____

18. वेस्ट बास्केट _____

19. कर्टेन _____

20. अलार्म घड़ी _____

कुछ मिनट के लिए रुक जायें तथा सोचें कि आपने अभी क्या किया है। शुरू में तो आपको बड़ा अजीब सा लगेगा। फिर भी आप घर की वस्तुओं में तथा खरीदारी वाली वस्तुओं में संबंध बैठाने में कामयाब हो गये हो। क्योंकि यह आपकी रोजमर्रा की वस्तुएं है जिन्हें भूलना मुश्किल था।

इसी तरह के निर्देशों को आप अन्य क्षेत्रों, जैसे बिक्री के लिए विभिन्न बातों को ध्यान रखने तथा भाषण देने में लागू कर सकते हो। सोचो जब आपको यह लगता है कि आप कुछ भी नहीं भूले हैं या ज्यादातर बातें याद रही हैं तो कितना आत्मविश्वास बढ़ता है। है न आसान तरीका।

महत्त्वपूर्ण संकेत : स्थायी संग्रह स्थान

अंकों के लिए स्मृति

क्या आप टेलीफोन नम्बरों को हमेशा के लिए कंठस्थ करना चाहते हो? यह उतना ही सरल है जितना वर्षगांठ या जन्मदिन याद रखना। आप कितनी भी लम्बी नम्बरों की श्रृंखला दुबारा याद कराने वाले विधि को प्रयोग करके याद कर सकते हैं। यदि आप तीन अंकों की संख्या याद करना चाहते हैं उदाहरण के लिए तो इस संख्या को समय सूचक संख्या में बदल दें। इस प्रकार 235 बन जाएगा 2:35 p.m फिर इसको और ज्यादा मजबूती के लिए या हमेशा के लिए कंठस्थ करने के लिए इस अंक को उस घटना के साथ जोड़ें उस समय पर आप जो सामान्यत: कर रहे हैं। जैसे इस समय पर आप काफी पी रहे हैं या टी. वी. पर टाक शो देख रहे हैं।

सुविधा के लिए जिसे आप बेहतर ढंग से याद कर पायें, लम्बे नम्बरों को छोटे नम्बरों में बांट दें जैसे 402, 111 बन जाएगा 40, 21, 11। ये अंक आपकी उम्र भी हो सकते हैं, कानूनी रूप से ड्रिंक करने की उम्र या आपका लक्की नम्बर। आप इन नम्बरों के किसी शब्द में भी अनुवाद कर सकते हो?

महत्त्वपूर्ण संकेत : नम्बर एसोशिएसन

61

स्मृति सहायक विधि द्वारा सीखें

अच्छी तरह से तैयार किया हुआ (ACROYNM) प्रथम शब्द समूह शोपिंग सूची में से खास महत्व की चीज़ें याद करने में सहायता कर सकता है। हर चीज़े के नाम के प्रथम अक्षर जिस चीज़े को आप याद रखना चाहते हैं उन प्रथम अक्षरों को जोड़कर शब्द बनायें। अगर आप hamburges, tomato, onions, katchup, olive oil, eabbage तथा radish खरीदना चाहते हैं तो आपके पास अक्षर हैं, H, T, O, K, O, C तथा R । अब इनको व्यवस्थित करके एक शब्द बना लें तथा इसे याद रखें। इसी तरह से आप अन्य शब्द PEC बना सकते हैं जिसका मतलब है Power, electricity तथा cable। अन्य शब्द जैसे Fire याद कर सकते हो जहां आप काम करते हैं। Fire - filing, invoicing, reading, email.

अगर आपके पास शब्द बनाने के लिए पूरे अक्षर नहीं हैं तो आप नजदीकी स्थानापन्न सोचें। LIMPS एक अच्छा स्थानापन्न है LMPZ के लिए, यह कोई शब्द न बनने से बेहतर है।

महत्त्वपूर्ण संकेत : स्मृति सहायक विधि

स्पैलिंग के लिए तीक्ष्ण स्मृति-I

मैं कई बार दुविधा में फंस जाता हूं कि e से पहले i आता है या i से पहले e आता है। क्या यह ocassion है या occasion है या occasion है। Principle का मतलब 'नियम' होता है, 'मुख्य' होता है। जिसकी चित्रण स्मृति अच्छी होती है वही शब्दों को अच्छी तरह 'हिज्जे' लगाने या spell करने में समर्थ होता है उसकी क्षमता औरों से बेहतर होती है। हम जानते हैं कि हम बोलते हैं अलग तरह की इंग्लिश जबकि लिखते दूसरी तरह की इंग्लिश हैं। बेहतर मानसिक चित्रण वाला व्यक्ति साधारणतया शब्द लिखने में गलती नहीं करता क्योंकि ध्वनि सुनकर भांप जाता है कि क्या स्पेलिंग है।

शब्द विन्यास में गलती से बचने के लिए अपनी कल्पनाशक्ति, मानसिक चित्रण को वापस काम पर ले आओ। मैं आपको यह बताने जा रहा हूं कि मानसिक चित्रण सिद्धांत किस तरह इस दुविधा से बचा सकता है।

विधि-1 : एक गलत अक्षर बीच में डला हुआ है। उदाहरण के लिए, calender की जगह calander

सुझाव : calender शब्द को पांच बार लिखें तथा e अक्षर को कैपिटल में लिखें। CalEnder, CalEnder, CalEander,CalEender, CalEender अब आपने a की जगह e लिखा वह भी कैपिटल में। इस पर E अक्षर आपके मानसिक चित्रण में बस जाता है।

विधि-2 : शब्द के अन्त में अनावश्यक अक्षर जोड़ दें। उदाहरण के लिए develope

सुझाव : अशुद्ध शब्द लिखें।

जी हां इसका मतलब है। अशुद्ध शब्द पांच बार लिखने के बाद अन्त में e अक्षर पर पैंसिल से बड़ा-बड़ा (क्रास) गलत का निशान लगा दें।

develope, develope, develope, develope, develope

इस प्रकार आपने गलती को ध्यान कर लिया तथा भूलकर भी अब यह गलती दोहरा नहीं पाओगे।

विधि-3 : अगर किसी शब्द में दो अक्षर, एक से, दो बार आ रहें हों तो उन्हें इस प्रकार याद करें। उदाहरण occurrence के स्थान पर ocurrence

सुझाव : इसे पांच बार लिखें। जुड़वां शब्द कैपिटल में लिखें तथा उनके नीचे डंडा लगा दें। oCCuRRence, oCCuRRence, oCCuRRence, oCCuRRence, oCCuRRence, oCCuRRence

विधि-4 : ध्वनि रहित अक्षर को भूलते हुए लिखे। जैसे Management बिना e के।

सुझाव : पांच बार लिखने के बाद g तथा e को मिलाते हुए सर्कल कर दें।

management, management, management, management, management

विधि-5 : Princiople का मतलब होता है 'नियम', जबकि principal का मतलब होता है 'मुख्य'
स्मृति सहायता : Principle का मतलब rule तथा principal मेरा PAL है।
कुछ दुविधा में डालने वाले शब्द इस प्रकार हैं।

A

accessible
accommodate
accured
acquitted
across
allege
allotted
all right
apparel
athletics
audible
auxiliary

B

benefitted
besiege
bookkeeper

C

calendar
Cincinnati
cite (quotation)
collateral
concession
consensus
counterfeit

D

develop
dictionary
disappear
disappoint
discipline
dissatisfied
dissimilar

E

eligible
embarrass
enervate
equipped
especially
exhilarate
existence
extension

G

grammer

H

harass
height
hypocrisy

I

illegible
incredible
inoculate
intercede
rresistible

L

laboratory
licence
lonelines

M

mail chute
maintenance
management
mileage
misspell
momentous
mucilage

N

ninth
noticeable

O

occassion
occurred
occurrence
omission
omitted
optimistic

P

pamphlet
penitentiary
personel
persuade
precede

preferring
prejudice
principal
procedure
profession
pronunciation

Q

questionnaire

R

recommend
referring
repetition
restaurant

S

seize
sentinel
separate
sergeant
serviceable
site (a place)
strictly
superintendent
supersede

T

tragedy
transient
typing

U

unmanageable

W

welfare

whose

Y

yield

63

स्मृति सहयोग से स्पैलिंग सुधार-II

यह अध्याय पिछली अध्याय की कड़ी का हिस्सा जिसमें हमने कुछ मेमोरी टिप्स के बारे में जिक्र किया ताकि स्पैलिंग लिखने में कम से कम गलतियां हों। हम अक्सर चकरा जाते हैं कि यह privilage होना चाहिए या privilege, क्या यह dunkenness है या drunkeness यहां कुछ ओर स्मृति तकनीक के बारे में बताया जा रहा है।

तकनीक-1

1. कन्फ्यूज करने वाले शब्द को लिख लें। उदाहरण के लिए repitition या repetition

2. जो अक्षर दुविधा में डालता है उसके साथ एसोशिएसन करें। जैसे पहला pet लें, फिर दूसरा pet फिर तीसरा pet यह है repetition । इसी तरह sarprise की जगह surprise याद करें तथा ध्यान रखें। सोंचे जो surprised रहता है वह surrender करता है।

कुछ और उदाहरण :

coolly : Double the o, double the l. And coolly you will spell.

supersede : Supersede means set aside.

disappear and disappoint: Two partners were disappointed and disappeared.

inimitable: The table at the party was set in an inimitable way.

संख्या राइम विधि

यह मानसिक चित्र को बनाने की प्रथम और सर्वोत्तम विधि है। यह पहले बीस स्मृति चिह्नों को विकसित करने में हमारी मदद करेगी। इस विधि में संख्या के उच्चारण की सहायता से मानसिक चित्र, चिह्न निश्चित करेंगे।

आइये, हम संख्या 1 से शुरू करें। अंग्रेजी में one होता है जो उच्चारण में sun, nun, या bun आदि के समान होता है। इनमें से किसी एक को यथा sun को चुनते हैं। इसी प्रकार संख्या 2 को (Two) को Zoo या Shoe के चित्र की रूप में कल्पना की जा सकती है। 3 (Three) की कल्पना tree या knee से की जा सकती है।

इस प्रकार प्रथम 20 संख्याओं के लिए मानसिक चिह्न चुन लीजिए-

One	sun
Two	shoe
Three	tree
Four	door
Five	wife
Six	vicks
Seven	eaven
Eight	plate
Nine	wine
Ten	den
Eleven	lemon
Twelve	Shelf

Thirteen	thirsting (मानसिक चित्र-पानी का गिलास)
Fourteen	fort in (एक बड़ा किला)
Fifteen	lifting (भार उठाते हुए व्यक्ति)
Sixteen	sweet sixteen (मधुर षोड्शी)
Seventeen	sethin (सेठानी - मोटे सेठ की छवि)
Eighteen	attacking (मानसिक चित्र-युद्ध)
Nineteen	namkeen (नमकीन)
Twenty	aunty (आपकी प्रिय चाची)

इन बीस चिह्नों को पढ़ लीजिए, याद कीजिए और जब आप ऐसा कर लें तब परीक्षा के लिये तैयार हो जायें।

परीक्षा

निम्नांकित रिक्त स्थानों की समुचित चिह्नों से पूर्ति करें-

1. 1 का चिह्न है ------ ------
2. 7 का चिह्न है ------ ------
3. 19 का चिह्न है ------ ------
4. 15 का चिह्न है ------ ------
5. 14 का चिह्न है ------ ------
6. 6 का चिह्न है ------ ------
7. 10 का चिह्न है ------ ------
8. 11 का चिह्न है ------ ------
9. 18 का चिह्न है ------ ------
10. 20 का चिह्न है ------ ------
11. 4 का चिह्न है ------ ------
12. 13 का चिह्न है ------ ------

13. 16 का चिह्न है ------ ------
14. 17 का चिह्न है ------ ------
15. 9 का चिह्न है ------ ------
16. 5 का चिह्न है ------ ------
17. 2 का चिह्न है ------ ------
18. 12 का चिह्न है ------ ------
19. 8 का चिह्न है ------ ------
20. 3 का चिह्न है ------ ------

यदि आपको स्कोर (परिणाम अंक) 16 या उससे अधिक है तो उन मानसिक चिह्नों को पुन: याद कीजिए जिन्हें आप भूल गए थे। यदि आपका स्कोर 16 से कम है तो आपको इस अध्याय को दोबारा पढ़ना है। जब आप सभी 20 चिह्नों को याद कर लें, तब आप इन्हें उपयोग में लाने के लिए तैयार होंगे। अगले अध्याय को पढ़िए और इनका उपयोग जानिए।

राइम विधि को कैसे उपयोग में लायें ?

प्रतिदिन हम विभिन्न वस्तुओं को याद करते हैं तो भी दिन के अन्त में हम उनमें से कई को भूल जाते हैं।

बाजार से खरीदकर लाने वाले सामान की सूची (Shopping List) की समस्या को लीजिए। जब आप बाजार जाते हैं तो खरीदकर लाई जाने वाली वस्तुओं का नाम लिख लेते हैं आप जानते हैं कि क्या होता है। आप प्राय: उसी एक वस्तु को भूल जाते हैं जिसकी आपको सबसे अधिक आवश्यकता होती है। इसका अर्थ होता है कि आपको दोबारा बाजार जाना या टेलीफोन करके उसे मंगाना और संभवत: डिलीवरी खर्चा देना। कई बार ऐसा हो जाता है कि आप अपनी 'शॉपिंग लिस्ट' को घर पर मेज़ पर या रसोई में भूल आते हैं।

आपकी समस्याओं का हल मानसिक सूची (Mental Filling System) है न कि एक लिखित 'शॉपिंग लिस्ट'। जाते समय आप अपनी सूची बनायें और उसे याद रखें। उसे आप रसोई में या मेज़ पर नहीं भूलकर आ सकते। जब आप अपने गुसलखाने के सिंक को साफ करते समय यह पाते हैं कि साबुन की केवल मात्र एक पतली सी सफेद किरच रह गई है तो आप अपने Code Word की सूची में साबुन को तुरंत शामिल कर लेते हैं। आपको ऐसा करने में अपने हाथों को दुखाने या पेंसिल को ढूंढने की आवश्यकता नहीं होती जब आधे घंटे बाद आपकी डाक आती है तब आपको याद आता है कि आपको टिकटों की आवश्यकता है। तुरंत आप टिकटों को उनके Code Word पर अंकित कर लेते हैं और विश्वास के साथ अपने काम पर चले जाते हैं। यह सोचते हुए कि जब आप बाजार जायेंगे तो आवश्यक सभी वस्तुओं का आपको स्मरण हो आयेगा और उन्हें आप बाजार से खरीद कर लेते आयेंगे।

अभ्यास के लिये, आइये अब हम एक काल्पनिक शॉपिंग लिस्ट बनायें और देखें कि बीस स्मृति चिह्नों में कैसे ये वस्तुएं विश्वसनीय ढंग से अपना स्थान बनाती हैं।

1. कमीज
2. गेंद
3. केल्कुलेटर
4. चाकू
5. केक
6. पेप्सी
7. फुटबॉल

8. बोरोप्लस
9. डी. पी. टी.
10. स्टेपलर
11. घड़ी
12. टिफिन बॉक्स
13. आलू
14. रबड़
15. शीशा
16. मक्खन
17. घंटी
18. बाल्टी
19. सेब
20. चुहियां।

आइये अब हम इन वस्तुओं को स्मृति चिह्नों से याद करने का प्रयास करें।

वस्तु 1. कमीज
स्मृति चिह्न : Sun सूर्य
मानसिक चित्र : यह मानसिक चित्र बनायें कि कमीज पर एक बड़ा सूर्य बनाया गया है।
वस्तु 2. गेंद -
स्मृति चिह्न : Shoe
मानसिक चित्र : आप एक जूते को नहीं पहन पाते हैं क्योंकि उसमें एक गेंद हैं।
वस्तु 3. केलकुलेटर
स्मृति चिह्न : Tree
स्मृति चित्र : आप एक पेड़ देख रहे हैं जिस पर बहुत सारे केलकुलेटर टंगे हुए हैं।
वस्तु 4 . चाकू
स्मृति चिह्न : Door
मानसिक चित्र : एक दरवाजा भीतर से बन्द है आप उसे खोलने के लिए एक चाकू से उसे काट रहे हैं।
वस्तु 5. केक

स्मृति चिह्न : Wife

मानसिक चित्र : आप अपनी पत्नी को जन्मदिन पर केक भेंट कर रहे हैं।

वस्तु 6. पेप्सी

स्मृति चिह्न : विक्स (Vicks)

मानसिक चित्र : बहुत अधिक पेप्सी पीने से ठंड लग गई है। अत: आप विक्स मल रहे हैं।

वस्तु 7. फुटबॉल

स्मृति चिह्न : Heaven

मानसिक चित्र : सब देवी देवता फुटबॉल खेल रहे हैं।

वस्तु 8. पौंड्स कोल्ड क्रीम

स्मृति चिह्न : प्लेट

मानसिक चित्र : आप प्लेट पर पौंड्स कोल्ड क्रीम लगाकर उसे साफ कर रहे हैं।

वस्तु 9. डी. डी. टी.

स्मृति चिह्न : Wine

मानसिक चित्र : आप शराब में डी. डी. टी. डालकर उसे साफ कर रहे हैं।

वस्तु 10. स्टेपलर

स्मृति चिह्न : Hen

मानसिक चित्र : आप मुर्गी की चोच को स्टेपलर से बंद कर रहे हैं ताकि खाना बनाते समय वह शोर न मचाये।

वस्तु 11. घड़ी

स्मृति चिह्न : Lamon

मानसिक चित्र : प्रत्येक घड़ी के साथ एक नींबू मुफ्त दिया जा रहा है।

वस्तु 12. टिफिन बॉक्स

स्मृति चिह्न : Shelf

मानसिक चित्र : यह कल्पना कीजिए कि बहुत सारे टिफिन बॉक्स एक शेल्फ पर रखे हैं और आप कुछ और को उस पर रख रहे हैं।

वस्तु 13. आलू

स्मृति चिह्न : प्यास लगना (पानी का गिलास) Thristing

मानसिक चित्र : आलू से बने एक गिलास में आप पानी पी रहे हैं।

वस्तु 14. रबड़

स्मृति चिह्न : किला (किले के भीतर) Fort in

मानसिक चित्र : एक सफाई कर्मचारी किले के भीतर की दीवार को रबड़ से रगड़कर साफ कर रहा है।

वस्तु 15. शीशा (दर्पण)

स्मृति चिह्न : LIfting

मानसिक चित्र : एक भार उठाने वाला एक भारी दर्पण को उठा रहा है।

वस्तु 16. मक्खन

स्मृति चिह्न : मधुर षोड्शी (Sweet Sixteen)

मानसिक चित्र : आप एक सुन्दर सोलह वर्षीय बाला को मक्खन लगा रहे हैं।

वस्तु 17. बेल्ट (कमर पेटी)

स्मृति चिह्न : सेठ Seth (in)

मानसिक चित्र : डाकू एक सेठ को बेल्ट से बांध रहे हैं।

वस्तु 18. बाल्टी

स्मृति चिह्न : हमला करना Attracking

मानसिक चित्र : आपका पड़ोसी आप पर बाल्टी से हमला कर रहा है।

वस्तु 19. सेब -

स्मृति चिह्न : Namteen

मानसिक चित्र :

वस्तु 20 चूड़ियां

स्मृति चिह्न : चाची Aunty

मानसिक चित्र : यह कल्पना कीजिए कि आपकी चाची अपने प्रत्येक हाथ में सौ चूड़ियां पहने हुए हैं और उन्हें दिखा रही हैं।

संख्या आकृति विधि

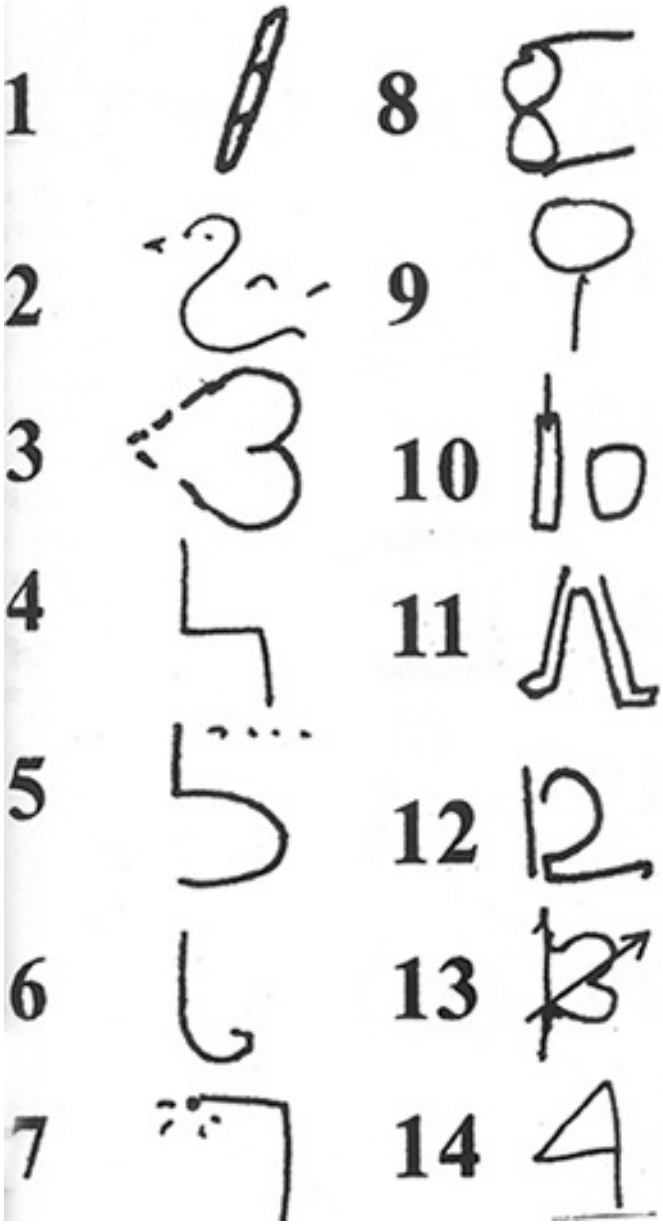
हम देख चुके हैं कि 1 से 20 तक के स्मृति चिह्नों को याद करने के लिए हमने अंकों का उच्चारण, ध्वनि का प्रयोग किया था और उनमें से प्रत्येक संख्या को संख्या विशेष के साथ मेल खाते हुए समान ध्वनि के शब्द के साथ बदला था। पिछले अध्याय में आप स्मृति चिह्नों के अनेक उपयोगों में से एक को देख भी चुके हैं।

अब 21 से 40 तक की संख्याओं के स्मृति चिह्न बनाने के लिए हम अंक संख्या की आकृति (Shape of the unit digit) पर ध्यान केन्द्रित करेंगे। उदाहरणार्थ 21 का यूनिट डिजिट (अंक संख्या) 1 है और 1 की आकृति लकड़ी से मेल खाती है, अत: 21 का स्मृति चिह्न लकड़ी है।

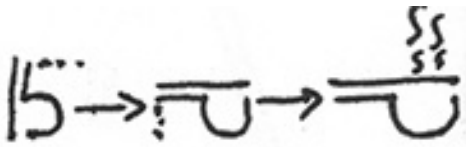
संख्याएं	आकृति जिस पर ध्यान केन्द्रित करना है	मानसिक चित्र
21	1	लकड़ी
22	2	बत्तख
23	3	दिल
24	4	कुर्सी
25	5	हुक (कड़ा)
26	6	हाथी
27	7	लैंप पोस्ट
28	8	चश्मा
29	9	लॉलीपोप
30	10	बैट और गेंद
31	11	पैर

32	12	पकड़ने का हैंडल
33	13	धनुष
34	14	झंडा
35	15	सिगार पाइप
36	16	हाथी की सूंड
37	17	बरमूडा त्रिकोण
38	18	सैंड Watch
39	19	स्टेपलर
40	20	स्कूटर

मिलती हुई आकृतियों की मदद से इन सभी 20 स्मृति चिह्नों को याद करें और जब आपको आत्मविश्वास हो जाये तो निम्नांकित परीक्षा को स्वीकार करें।


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

15



16

17

18

19

20

मूल्य विधि (41-60)

41 से 60 की संख्याओं के स्मृति चिह्न बनाने के लिए हम इस विधि का प्रयोग करेंगे। हम यहां 41 से 60 तक की संख्याओं में से प्रत्येक के मूल्य पर ध्यान केंद्रित करेंगे और उस मूल्य के अनुरूप एक चित्र बनाने का प्रयास करेंगे।

41 इसकी इकाई संख्या 1 है।

1 का अर्थ है एक वस्तु

स्मृति चित्र - एक देश का राजा या राष्ट्रपति एक ही हो सकता है।

42 इसकी इकाई संख्या 2 है

स्मृति चित्र - एक जोड़ा

43 इकाई संख्या 3

स्मृति चित्र - गांधी जी के तीन बन्दर

44 इकाई संख्या 4

स्मृति चिह्न -एक कार के चार पहिए

इस प्रकार अन्य अंकों के स्मृति चिह्न इस तालिका में दिये जा रहे हैं

संख्याएं	आकृति जिस पर ध्यान केन्द्रित करना है	मानसिक चित्र
41	1	राजा या राष्ट्रपति
42	2	जोड़ा
43	3	गांधी जी के 3 बन्दर
44	4	कार के 4 पहिये
45	5	पांच अंगुलियां
46	6	हिजड़ा (छक्का)

47	7	इंद्रधनुष के सात रंग
48	8	ओक्टोपस के 8 पैर
49	9	नवग्रह
50	10	रावण के दस सिर
51	11	फुटबॉल टीम के 11 खिलाड़ी
52	12	एक दर्जन केले
53	13	13 एक अशुभ अंक
54	14	14 वर्ष का वनवास राम को मिला था
55	15	15 अगस्त भारत की स्वतंत्रता का दिन
56	16	चूंकि हमने 16 से लिए Sweet Sixteen का प्रयोग पहले किया है अत: उसे यहां प्रयोग में लाना उचित नहीं है। अत: इसके लिए अन्य शब्द Sweet का प्रयोग करेंगे।
57	17	17 जो मीठी नहीं होती जैसे मिर्च। (Not to sweet)
58	18	18 मतदाता की आयु
59	19	1900 शताब्दी (कलेंडर का चित्र)
60	20	20 लाख रुपये का लॉटरी टिकट

इन्हें याद करें और ऐसा करने पर निम्नांकित परीक्षा में भाग लें

वर्णमाला विधि (61-80)

इस विधि में हम 61 से 80 तक की संख्याओं के चिह्न बनायेंगे जो वर्णाक्षरों (Alphabets) से संबंधित होंगे।

चरण 1. 60 से 80 तक की संख्याओं के वर्णाक्ष दीजिये-

पहला वर्णाक्षर	A से 61
दूसरा वर्णाक्षर	B से 62
तीसरा वर्णाक्षर	C से 63
चौथा वर्णाक्षर	D से 64
पांचवा वर्णाक्षर	E से 65
छटा वर्णाक्षर	F से 66
सातवां वर्णाक्षर	G से 67
आठवां वर्णाक्षर	H से 68
नवां वर्णाक्षर	I से 69
दसवां वर्णाक्षर	J से 70
ग्यारहवां वर्णाक्षर	K से 71
बारहवां वर्णाक्षर	L से 72
तेरहवां वर्णाक्षर	M से 73
चौदहवां वर्णाक्षर	N से 74
पन्द्रहवां वर्णाक्षर	O से 75

सोलहवां वर्णाक्षर	P से 76
सत्तरहवां वर्णाक्षर	Q से 77
अठारहवां वर्णाक्षर	R से 78
उन्नीसवां वर्णाक्षर	S से 79
बीसवां वर्णाक्षर	T से 80

चरण 2. A अक्षर से शुरू करते हुए किसी ऐसे शब्द के बारे में सोचो जो A से शुरू होता हो। हम सब A से शुरू होने वाले शब्द ।Apple से परिचित हैं। अत: Apple (सेब) 61 का चिन्ह (Code) बन जाता है।

इस प्रकार 62 का चिन्ह Ball (गेंद) बन जाता है।

अन्य संख्याओं के चिन्ह इस प्रकार के हो सकते हैं -

संख्या (Right)	वर्णाक्षर जिस पर ध्यान केन्द्रित करना है (Concertration on Alphabet)	मानसिक चित्र (Memory Images)
61	A	Apple
62	B	Ball
63	C	Cat
64	D	Dog
65	E	Egg
66	F	Fan
67	G	Gun
68	H	Horse

69	I	Inkpot
70	J	Jug
71	K	Kite
72	L	Lion
73	M	Man
74	N	Nest
75	O	Owl
76	P	Pen
77	Q	Queen
78	R	Radish
79	S	See
80	T	Tea

इनको याद करें।

स्मरणीय घटना विधि

21 से 100 तक की संख्याओं को याद करने के लिए 1981 से 1998 के बीच की स्मरणीय घटनाओं की सहायता ली जा सकती है।

उदाहरणार्थ, 1981 की एक प्रमुख घटना थी, जून 24, 1981 को भारत द्वारा फ्रेंच गुयाना से छोड़ा गया स्टेशनरी सेटेलाइट (उपग्रह)।

यह स्मरणीय घटना 81 का स्मृति चित्र बन सकता है। नीचे 81 से 100 तक की संख्याओं के लिए ऐसे ही महत्त्वपूर्ण स्मृति चित्र दिये जा रहे हैं।

संख्या	घटना	स्मृति चित्र
81	जून 24	Apple भारत का प्रथम प्रयोग टेलीकोम्यूनिकेशंस सेटेलाइट जो फ्रेंच गयाना से छोड़ा गया। (स्मृति चिह्न - सेटेलाइट या उपग्रह)।
82	मार्च, 19, 1982	नई दिल्ली में नवीं एशियाइ खेल प्रतियोगिता (स्मृति चिह्न - स्मृति चिह्न एशियन गेम्स)
83	मार्च 1983	मारुति कारों का पहला बैच फैक्टरी से निकला था। (स्मृति चिह्न - मारुति कार)
84	अप्रैल 3, 1984	स्क्वेड्रन लीटर राकेश शर्मा भारत का प्रथम स्पेस मेन (Space Man) बना जो एशियन स्पेस एयर क्राफ्ट खोयूज T-II से अंतरिक्ष में गया था।

		(स्मृति चिह्न - राकेश शर्मा)
85	नवम्बर 6, 1985	गेरी कास्पारोव ने साथी एशियन खिलाड़ी अनातोली कार्पोव को चैस के खेल में हराया था, वह संसार में सबसे कम आयु का ऐसा खिलाड़ी था। (स्मृति चिह्न - चेस बोर्ड)
86	जनवरी 29, 1986	अमेरिकन सेटेलाइट "चैलेंजर" के सभी छह अंतरिक्ष यात्री मर गए थे। (स्मृति चिह्न - 6 मरे यात्री)
87	जून 8, 1987	भारत सरकार ने यह पता लगाया कि बोफोर्स कम्पनी ने भारत सरकार को युद्ध सामग्री विक्रय के समझौते में बिचौलिए को कमीशन (रिश्वत) दी थी। (स्मृति चिह्न - बोफोर्स घोटाला)
88	सितंबर 27, 1988	बेन जॉनसन को 10 मीटर की दौड़ में जो मेडल दिया गया था वह उसके मादक द्रव्य के उपयोग के कारण इसे वापस ले लिया गया था और उस मेडल को कार्ल लेविस को दिया गया। (स्मृति चिह्न - मादक द्रव्य)

89	जनवरी 20, 1989	जार्ज बुश ने अमेरिका के 41वें राष्ट्रपति के रूप में शपथ ली थी (स्मृति चिह्न - जार्ज बुश)
90	अगस्त 7, 1987	पिछड़े वर्गों को 27 प्रतिशत आरक्षण देने का मंडल आयोग का सुझाव सरकार ने स्वीकार किया। (स्मृति चिह्न - मंडल आयोग)
91	मई 21, 1991	एक बम विस्फोट में राजीव गांधी मारे गए थे। (स्मृति चिह्न - राजीव गांधी)
92	जून 4, 1992	हर्षद मेहता और अन्य गिरफ्तार किये गए। (स्मृति चिह्न - शेयर घोटाला)
93	नवंबर 29, 1993	जे. आर. डी. टाटा पेरिस में मरे। (स्मृति चिह्न - टाटा)
94	नवंबर 2, 1994	सुष्मिता सेन ने विश्व सुन्दरी का खिताब जीता। (स्मृति चिह्न - विश्वसुन्दरी)
95	जनवरी 1, 1995	W.T.O (World Trade Organization) बना ओर यूरोपीय संघ की सदस्य संख्या आस्ट्रिया, फिनलैंड और स्वीडन के शामिल होने के फलस्वरूप बढ़कर 15 हो गयी थी। (स्मृति चिह्न - विश्व

		व्यापार संगठन)
96	मई 17, 1996	वाजपेयी प्रधानमंत्री बने लेकिन समर्थन न जुटा पाने के कारण 28 मई को त्यागपत्र देने को विवश हुए। (स्मृति चिह्न - अटल बिहारी वाजपेयी)
97	अगस्त 31, 1997	प्रिंसेज ऑफ वेल्स डायना कार दुर्घटना में मरी। (स्मृति चिह्न - कार दुर्घटना)
98	दिसंबर 1. 1998	अर्मत्य सेन को नोबेल पुरस्कार मिला। (स्मृति चिह्न - अमर्त्य सेन)
99	1999	यूरोपियन देशों ने एक समान मुद्रा 'यूरो' को स्वीकार किया। (स्मृति चिह्न - यूरो)
100	Y2K समस्या	(स्मृति चिह्न - Y2K)

स्मृति चिह्न के रूप में आप महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों के स्थान पर आप महत्त्वपूर्ण स्थानों को रख सकते हैं। हमने महत्त्वपूर्ण घटनाओं को देना पसन्द किया क्योंकि वे समूह (Association) को अधिक भली-भांति दर्शाती है।

ध्वनि विधि

इस विधि से 0 से 9 अंकों को स्मृति चिह्न दिया जाता है जैसे 1 को T या D कहा जाता है। पहले इन संख्याओं के स्मृति चिह्नों को निम्नांकित सुझावों की मदद से याद करने का प्रयास करें :

संख्या चिह्न Number Code	मेल खाता हुआ उच्चारण (Corresponding Hindi Pronunciation)	याद करने के लिए सुझाव (Hints for memorizing)
t या d एक है	ट या ड	अक्षर t या d का एक डाउन स्ट्रोक (down स्ट्रोक है)
n 2 है	न	अक्षर n को दो डाउन स्ट्रोक हैं।
m 3 है	म	अक्षर m के तीन डाउन स्ट्रोक हैं।
r 4 है	र	अंग्रेजी शब्द four का अंतिम शब्द, हिंदी शब्द चार का अंतिम अक्षर, लेटिन शब्द quitter का अंतिम शब्द
L 5 है	ल	रोमन में L 50 होता है।
J (Sh) 6 है	श	6 का दर्पण चित्र है।
(Chg)	च	
(dy)		
K 7 है	क, ग	दो 7 मिलकर K बनाते हैं।
f or v 8 है	फ या व	अक्षर f में दो लूप होते हैं।
p or b 9 है	प या ब	p/b की समान रचना होती है।
s-0		Zero शब्द की पहली ध्वनि
(Z)	स	

एक बार जब संख्या चिह्न (Number Code) को याद करने (Memorization) का कार्य समाप्त हो जाये, तो हम किसी भी अंक को एक शब्द में या एक शब्द को स्क्वायर अंक में बदल सकते हैं। यह विधि पारस्परिक वस्तुओं (reciprocals) स्क्वायर रुट्स (वर्ग), क्यूब रुट, क्यूब, टेबल आदि को याद करने में सहायता करेगी।

13 से 15 तक की संख्याओं के लिए शब्दों को पाने के लिए हम ऐसा करेंगे :

13 : 1 और 3 से बनता है अर्थात् t-m स्वर (vowel) को इनके बीच में लगाने से हम tam शब्द पाते हैं।

14 : 1 और 4 से बनता है अर्थात् t-r अक्षर a को बीच में लगाने से हम tar शब्द पाते हैं।

15 : 1 और 5 से बनता है, अर्थात् t-l अक्षर a को बीच में लगाने से हम tale शब्द पाते हैं, क्योंकि tale में e शब्द मूक (muke) रहता है अत: हम इसे छोड़ सकते हैं। 15 की दूसरी संभावना जंसस हो सकती है, क्योंकि डबल स् का अनुवाद 5 होता है, न कि 55 चूंकि जंसस एक विशेषण है अत: हम इसको संबंध (association) के लिए उपयोग नहीं कर सकते।

यदि स्वर 'a' को बीच में लगाने से हमें एक उपयुक्त शब्द नहीं मिलता है तो हम अन्य स्वर (vowel) को लगा सकते हैं, ऐसा करने से हम वर्णमाला (alphabets) के क्रम का पालन करेंगे।

उदाहरणार्थ, 21 बनता है 2 और 1 से, अर्थात यह n-t हुआ। यदि हम वोवेल 'a' लगाते हैं तो 'nat' शब्द बनता है जिसका कोई अर्थ नहीं होता। अत: हम अगला वावेल 'e' लगायेंगे और पायेंगे कि इससे बनने वाला शब्द net संतोषजनक है।

22 बनता है 2 और 2 से। हम देखें कि nan, nen और nin का कोई अर्थ नहीं होता, अत: यदि हम चौथे स्वर 'o' को दो बार काम में लायें तो noon शब्द बनेगा जो संतोषजनक है।

ध्वनि, व्यवस्था का नियम

शब्द की ध्वनि या उसके उच्चारण पर ही ध्यान दें न कि उसकी स्पैलिंग पर। उदाहरणार्थ, cat इसमें K नहीं होता लेकिन इसका ध्वनि Kat होती है अत: cat को 71 में परिवर्तित किया जायेगा।

इसी प्रकार case (बोलने में kase) होता है। अत: यह 70 में परिवर्तित होगा।

Cuff: 78

Cuff शब्द 788 में परिवर्तित नहीं होगा बल्कि 78 में होगा क्योंकि 'f' की ध्वनि केवल एक बार ही आती है। इसी प्रकार tall 15 है न कि 155, bull 95 है न कि 955

CHALK परिवर्तित होकर 657 नहीं बनता बल्कि 67 बनता है क्योंकि CHALK की ध्वनि CHAK जैसी होती है (L शांत रहता है)।

Psychology परिवर्तित होता है 0756 में, न कि 90756 में क्योंकि 'P' शांत रहता है।

LODGE शब्द परिवर्तित होता है 56 में, न कि 516 में, क्योंकि 'D' शांत रहता हैं

आइये, हम कुछ शब्दों को संख्याओं में बदलें।

Milk 357

Television 15802

Maruti 347

अब हम कुछ बड़ी संख्याओं को शब्दों में बदलते हैं :

224	NNR	Nunnery
532	LMN	Layman
616	Chtch	Chit Chat

अब यहां 1 से 100 तक की संख्याओं को उनके बदले के शब्दों के साथ दिया जा रहा है। इन्हें याद करने की आवश्यकता नहीं है लेकिन इस पुस्तक में आगे तुरंत संदर्भ (ready refrence) के लिए इनका प्रयोग हो सकता है।

1. Tie	26. Niche	51. Lot	76. Cash
2. Hen	27. Neck	52. Lane	77. Cake
3. Ma	28. Navy	53. Lime	78. Cuff
4. Ray	29. Nap	54. Lair	79. Cap
5. Law	30. Mass	55. Lily	80. Face
6. Jaw	31. Mat	56. Lodge	81. Fat
7. Key	32. Man	57. Lake	82. Fan
8. Fee	33. Name	58. Leaf	83. Fame
9. Bay	34. Mama	59. Lap	84. Fare
10. Toes	35. Mail	60. Chase	85. Fall
11. Dad	36. Match	61. Chat	86. Fish
12. Den	37. Mike	62. Chain	87. Fig
13. Dam	38. Mafia	63. Chime	88. Five
14. Tar	39. Map	64. Chair	89. VIP

15. Tail
16. Tissue
17. Deck
18. Deaf
19. Tap
20. Nasa
21. Net
22. Noon
23. Name
24. Nero
25. Nail
40. Nice
41. Rat
42. Rain
43. Ram
44. Rear
45. Rail
46. Rash
47. Rake
48. Rafia
49. Rope
50. Lace
65. Chilli
66. Judge
67. Cheque
68. Chef
69. Chip
70. Case
71. Cat
72. Can
73. Cam
74. Car
75. Coal
90. Base
91. Bat
92. Bean
93. Beam
94. Bar
95. Ball
96. Badge
97. Back
98. Beef
99. Bale
100. Thesis

71

वैयक्तिक अर्थव्यवस्था

अब हमारे पास स्मृति भाषा के यंत्र और Memory Arrows हैं, आइए, हम इनका प्रयोग भारत में दस विदेशी निवेशकों (Foreign Investors) को सीखने में करें।

1992 जून 1998 के बीच भारत में निम्नांकित प्रमुख विदेशी निवेशक थे:

देश	निवेश (मिलियन दस लाख की इकाई में)
1. यू. एस. ए.	3,21000
2. यू. के.	82,000
3. मारीशस	64,000
4. साउथ कोरिया	55,000
5. जापान	50,000
6. जर्मनी	47.000
7. इजरायल	42.000
8. केमन आयलैंड	36,000
9. आस्ट्रेलिया	31,000
10. नीदरलैंड्स	29,000

आइये, हम इसे क्रमवार याद करें।

चरण I : LHS और RHS में इस तथ्य सामग्री (data) को पहचानें।

देशों के नाम	रुपया (मिलियन में)

1. यू. एस. ए.	3,21,000
2. यू. के.	82,000
3. मारीशस	64,000
4. साउथ कोरिया	55,000
5. जापान	50,000
6. जर्मनी	47,000
7. इजरायल	42,000
8. केमन आयलैंड	36,000
9. आस्ट्रेलिया	31,000
10. नीदरलैंड्स	29,000

चरण 2 : RHS को स्मृति का प्रयोग करते हुए बदलो।

देशों के नाम	मिलियन रुपये	स्मृति चिह्न
1. यू. एस. ए.	3,21,000	-
2. यू. के.	82,000	एशियन गेम्स
3. मारीशस	64,000	कुत्ता
4. साउथ कोरिया	55,000	स्वतंत्रता दिवस
5. जापान	50,000	रावण
6. जर्मनी	47,000	इंद्रधनुष
7. इजरायल	42,000	जोड़ा
8. केमन आयलैंड	36,000	हाथी का दांत

9. आस्ट्रेलिया	31,000	पैर
10. नीदरलैंड्स	29,000	लॉलीपाप

चरण III : विभिन्न अध्यायों में आपने सीखा कि कैसे अंकों को अर्थपूर्ण शब्दों में बदला जाये। अब हम यह सीखेंगे कि वैयक्तिक अर्थ विधि से कैसे एक शब्द को अधिक उत्तम अर्थ दें।

इस विधि में यह प्रयास करते हैं कि एक विदेशी शब्द या अपेक्षाकृत अनजान शब्द या नाम को कैसे एक अधिक उत्तम अर्थ दें।

इस मामले में आइये इन देशों के नामों को वैयक्तिक अर्थ देते हैं।

कैसे वैयक्तिक अर्थों को बनाएं

एक शब्द का वैयक्तिक अर्थ उस विशेष शब्द के उच्चारण पर निर्भर करता है।

एक उदाहरण द्वारा हम इसे जानने का प्रयास करते हैं। इस मामले में हम देश के नाम को अपना वैयक्तिक नाम देने का प्रयास करेंगे।

1. नीदरलैंड (Netherlands)

हम में से अधिकांश के लिए Netherland का अर्थ है एक अन्य देश। आइये, हम इसे एक नया अर्थ देने का प्रयास करें।

एक नया अर्थ देने के लिए इस शब्द को विभाजित करें :

NET - HER -LAND

इन शब्दों को पुन: व्यवस्थित करके हम एक नया अर्थ दे सकते हैं :

HER - NET - Land

HER - NET in Land

अब नीदरलैंड के लिए हमारा नया मानसिक चित्र बना-

'A lady (HER) with by (NET) covering a LAND'

'वह (एक स्त्री) बड़े नेट को लिए एक जमीन पर बिछाये हुए है।'

अब LHS (Netherland) और RHS (29-lollypop) का एक नया अर्थ चित्र बन गया है।

चरण IV

किसी चित्र के माध्यम से LHS और RHS को जोड़ो।

हमारा मानसिक चित्र होगा।

कई स्त्रियां (HER) जमीन के भागों को कई जालों (NETS) से ढक रही हैं और विजेता को

लोलीपोप (29) पुरस्कार में दिया जायेगा।

एक क्षण के लिये उस मानसिक चित्र पर ध्यान केंद्रित करें।

उस मानसिक छवि पर एक क्षण के लिए अपना ध्यान केन्द्रित कीजिए। स्पष्टतया रंगपूर्ण ढंग से, गति में

इसी प्रकार हम शेष नौ देशों और उनके निवेश के मामले में करेंगे।

नवां (9th) देश

आस्ट्रेलिया	31,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न
Ash tray	Legs पैर

स्मृति चित्र : एक ऐसे व्यक्ति का चित्र देखिए जो एक ट्रै (तश्तरी) से राख (ash) को अपने पैरों प गिरा रहा है।

आठवां देश

केमन आइलैंड	36,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न
Key man	Elephant pushing a log
चाबी रखने वाला व्यक्ति	(एक लट्ठे को धकेलता हुआ एक हाथी)

स्मृति चित्र : एक ऐसे व्यक्ति की कल्पना कीजिए जिसके पास एक बड़ी चाबी है और चाबी लगा कर हाथी को लट्ठा धकेलने के लिए गतिशील बना रहा है।

सातवां देश

इजराइल	42,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न :
इजराइल	जोड़ा

स्मृति चिह्न : क्या यह जोड़ा वास्तव में शादीशुदा है पड़ोसी कानाफूसी करते हैं।

छठा देश

जर्मनी	47,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न :
कई कीटाणु	इंद्रधनुष

स्मृति चिह्न : कई कीटाणु जो सात रंगों के हैं एक इंद्रधनुष जैसी छवि बना रहे हैं।

पांचवां देश

जापान	50,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न :
पान	रावण

स्मृति चिह्न : दस सिरों वाला रावण पान चबा रहा है।

चौथा देश

South Korea	55,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न :
सीट कार	स्वतंत्रता दिवस

स्मृति चिह्न : स्वतंत्रता दिवस समारोह पर मुख्य अतिथि को कार की सीट पर बिठाया गया है।

तीसरा देश

मारीशस	6400
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न :
मोर Shoe	कुत्ता

स्मृति चिह्न : बड़े जूते पहने हुए, एक मोर का एक कुत्ता पीछा कर रहा है।

अब दो देश UK और USA बच गए हैं। इनके विकल्प अर्थ को पाने के लिए एक शब्द को ढूंढ़ने

की आवश्यकता नहीं है, केवल इनके उच्चारण पर ही ध्यान केंद्रित किया जाये।

कभी-कभी हम किसी विशेष शब्द के बारे में पहले से ही एक मानसिक चित्र रखते हैं।

उदाहरणार्थ : UK शब्द हमें डायना की याद दिलाता है।

UK	82,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न :
डायना	ऐशियन खेल

स्मृति चिह्न : डायना सभी ऐशियन प्रतियोगिता के मेडल जीत रही है।

प्रथम देश

USA	3,21,000
वैयक्तिक अर्थ :	स्मृति चिह्न :
बिल क्लिंटन	Phonetic System
(Bill Clinton)	m-n-t mint

स्मृति चिह्न : बिल क्लिंटन मोनिका को मिन्ट (mint) की रिश्वत दे रहा है ताकि वह उसके खिलाफ केस को वापिस ले ले।

यहां हमने देखा है कि कैसे हम देशों की सूची को PMS का उपयोग करते हुए याद कर सकते हैं।

अगले अध्याय में हम आपको यह दिखायेंगे कि सीखने में PMS को शब्दावली सामान्य ज्ञान, व्यापारिक सामान्य ज्ञान, नामों और चेहरों को याद रखने में कैसे प्रयोग में लाया जा सकता है।

भारत के नोबेल पुरस्कार विजेता

इनके बारे में याद रखते हैं क्योंकि ये न केवल याद रखने योग्य जानकारी है बल्कि इन्होंने अपने कार्य द्वारा हमारे देश को गौरव दिलवाया है जिस पर हम सबको गर्व है।

हम सभी जानते हैं कि रविन्द्रनाथ टैगोर को साहित्य में नोबेल पुरस्कार मिला था लेकिन किस वर्ष में यह हम नहीं जानते। इसी प्रकार हम जानते हैं कि सी. वी. रमन को नोबेल पुरस्कार मिला था, लेकिन अब और किस विषय में हमें ज्ञात नहीं है। अन्य नोबेल पुरस्कार प्राप्तकर्ताओं के बारे में यही बात सही है।

भारत के नोबेल पुरस्कार विजेता

रविन्द्रनाथ टैगोर (1861-1941)

लेखक और शिक्षक। शांति निकेतन की 1901 में स्थापना की, जो बाद में विश्वभारती विश्वविद्यालय बना। प्रेम गीत लिखे। 'गीतांजलि' और दार्शनिक रचना 'साधना' प्रमुख रचनाएं। उन्हें 1913 में Nobel prize मिला।

सी. वी. रमन (1888-1970)

भौतिक विज्ञानी। तमिलनाडु में तिरुचिरापल्ली के पास के स्थान दिरुबनीक्कावल में जन्म। मद्रास के प्रेसीडेंसी कॉलेज में पढ़े। लोकसुन्दरी से विवाह। प्रकाश के बिखरने (Scattering of light) पर अपने अध्ययन के लिए 1930 में भौतिक विज्ञान में नोबेल पुरस्कार मिला। उसे 'रमन प्रभाव' के नाम से लोकप्रियता मिली। वह सिद्धांत बतलाता है कि पारदर्शक माध्यम पर गुजरने वाले प्रकाश की गति कैसे परिवर्तित होती है।

हरगोविन्द खोराना (1922 में जन्मे)

अब अमेरिकन नागरिक हैं। पंजाब के रायपुर में जन्मे, जो अब पाकिस्तान में चला गया है। लिवरपूल विश्वविद्यालय में रसायनशास्त्र में पी. एच. डी. की डिग्री प्राप्त की। 1960 में अमेरिका में विसकोंसिल विश्वविद्यालय में गए। 1968 में चिकित्सा (Medicine) के क्षेत्र में उनके शोधकार्य 'जेनेटिक कोड की व्याख्या' (Interpretation of Gentic Code) और प्रोटीन के यौगिकीकरण के कार्य पर नोबेल पुरस्कार मिला। वे एक स्विस महिला से विवाहित हैं।

मदर टेरेसा (1910-1997)

वे स्कोल्पजी युगोस्लाविया के अल्बानियन माता पिता की संतान थीं। उनका नाम था एगनस गोकहा बोजाकिसन। 18 वर्ष की आयु में ये भारत आईं और शिक्षण आरंभ किया। 'मिशनरी ऑफ चैरिटी' संघ की स्थापना की जिसे 1950 में वेटीकन द्वारा मान्यता मिली। 1948 में भारतीय नागरिक

बनीं। उन्हें 1979 में नोबेल पुरस्कार मिला।

सुब्रमण्यम चन्द्रशेखर (1910-1995)

लाहौर में जन्म। अमेरिकन नागरिक बने। मद्रास में प्रेसीडेंसी कॉलेज में पढ़े। ये सी. वी. रमन के भतीजे थे। एक भौतिक वैज्ञानिक महिला से विवाह। 1983 में भौतिक शास्त्र में नोबेल पुरस्कार मिला। यह उनके शोध पर, कि एक समाप्त हो रहे तारे का जीवित रहने के लिए क्या न्यूनतम भार होता है, मिला था।

इनको कैसे याद रखें?

1. रविन्द्र नाथ टैगोर :

   मानसिक चित्र : टैगोर अपनी साहित्यिक रचनाओं पर पानी (Thristing 13 का Code) उड़ेल रहे हैं ताकि उनके मूल्य और सुगन्ध में वृद्धि हो जाये।

2. सी. वी. रमन :

   मानसिक चित्र : श्री राम अपना C.V (करिकुलम विटा) एक हाथ में पकड़े हुए हैं (30 का चिह्न क्रिकेट है) और बल्ब प्रकाश को बिखेर रहा है।

3. हरगोविन्द खुराना :

   मानसिक चित्र : यह कल्पना करें हैयरी गोविन्दा Hairy Govinda (Har Govind) अर्थात् गोविन्दा के बाल चारों ओर उसके घोड़े (horse: 1968) पर फैले हुए हैं और उन पर दवा लगाई हुई हैं उसके कार्य को याद रखने के लिए हम बालों वाले गोविन्दा से एक डाक्टर उसका जैवकीय चिह्न (gentic code) पूछ रहा है, यह मानसिक चित्र बना सकते हैं।

वैज्ञानिक तथा गणितीय तथ्यों को याद करना

पिछले अध्याय में हमने देशा कि ऐतिहासिक तिथियों को याद करने के लिए कैसे फोनेटिक विधि को प्रयोग में लाया जाता है। अब हम फोनेटिक व्यवस्था को गणित के महत्त्वपूर्ण और कठिन आंकड़ों को याद करने में लागू करेंगे।

1. π (Pie) = 3.141

फोनेटिक विधि कन्वरजन 31416

M D R D S H

M a D R a D i S H

याद रखें π के मूल्य के रूप में MaDRa को याद रखना 3.1416 की अपेक्षा अधिक सरल है।

2. e = 2.71828128

अंतिम परिवर्तन हो सकता है।

NeDk Tough NaVy, TouGh NaVy

3. एक Quintillion में कितने शून्य होते है। इसे याद रखने की एक सरल विधि यह है। एक विलियन में 9 शून्य होते हैं।

Subway Bill(Subway = 9 शून्य) के बारे में सोचिए।

एक Trillion में 12 शून्य होते हैं। सोचिए Den को जाना TRIL है।

एक Quntrillon में 18 शून्य होते हैं। सोचिए Deaf Queen

एक Sextillian में 21 शून्य होते हैं, सोचिए जाल पहनने वाली लड़की कामुक दिखाई देती है।

एक Octillion में 27 शून्य होते हैं। एक सांप को Octopus के रूप में सोचिए।

4. अब देखिये कि विभिन्न तत्वों के पिघलने के बिन्दुओं को याद करने के लिए कैसे फोनेटिक विधि का प्रयोग किया जाता है।

(i) लोहा 1535° पर पिघलता है।

1535°

TLmL

Tall Mill

मानसिक चित्र Tall Mill एक ऊंची मिल में ब्लास्ट करने से।

(ii) जस्ता 327° पर पिघलता है।

327

MNK

MoNKey

यह मानसिक चित्र बनाएं कि आप जस्ते के MoNKey बनाने के लिए सांचे में पिघलता हुआ जस्ता उड़ेल रहे हैं।

3. चांदी 1950° पर पिघलती है।

1950°C

TBLS

TaBLes

यह मानसिक चित्र बनाइये कि जाकिर हुसैन एक चांदी का तबला बजा रहा है।

5. अन्य वैज्ञानिक शब्दावली

(i) Atomic Mass Unit = 931.5 Mev

931.5

BMTL

Buy MoTel

मानसिक चित्र : आप MoTel खरीद रहे हैं तथा Atomic Mass Unit में भुगतान कर रहे हैं।

(ii) Atomic number of Gold (Au) = 197

197

DPK

DeePak

मानसिक चित्र : दीपक Gold (Au) आभूषण पहन कर स्कूल जाता है।

(iii) Atomic number of Mercury (Hg) = 201

201

NST

NeST

मानसिक चित्र : एक चिड़िया घोंसले में थर्मामीटर लिए हुए अन्य चिड़ियों का बुखार चैक कर रही है।

रेसीप्रोकल्स

यहां हम फोनेटिक विधि ओर मेमोरी कोडस् 1 से 30 तक का प्रयोग करते हुए 'रेसीप्रोकल्स' को याद करेंगे।

तालिका को देखिए और आप यह देखेंगे कि फोनेटिक सिस्टम का उपयोग करते हुए प्रत्येक 'रेसीप्रोकल' को 'शब्द' में बदला जा सकता है।

उदाहरणार्थ : 28 का रेसीप्रोकल है 0.0357 यहां शून्य को छोड़ेंगे क्योंकि पाएंगे कि 10 के बाद यह सभी रेसीप्रोकल्स में आता है, हम 357 को दूध में बदल सकते हैं

357 MLK
MILK

चरण II : 28 का कोड है चश्मा।

चरण III : 'चश्मा' शब्द को दूध में जोड़ो। ऐसा हम मन में यह चित्र बनाकर कर सकते हैं कि मानो हम दूध की शुद्धता को एक चश्मा लगा कर जानने का प्रयास कर रहे हैं।

याद करने की प्रक्रिया

अगली बार जब कभी आपको 28 के रेसीप्रोकल की जरूरत पड़े तो 28 का Code याद कीजिये और 'चश्मा' शब्द आपको दूध की जांच से संबंधित कहानी की याद करा देगा।

इस प्रकार दूध को 357 में सरलता से डीकोड किया जा सकता है और हम अंत में 0.035 रेसीप्रोकल पर पहुंच सकते हैं।

आगे दी जा रही तालिका से शेष रेसीप्रोकल्स को याद करने का प्रयास कीजिये।

रेसीप्रोकल्स	कोड
1. 1	1. SUN सूर्य
2. 0.5	2. SHOE जूते
3. 0.333	3. TREE पेड़
4. 0.25	4. DOOR दरवाज़ा
5. 0.2	5. WIFE पत्नी
6. 0.167 White Chalk	6. VICKS विक्स
7. 0.1428 Tear Knife	7. HEAVEN स्वर्ग
8. 0.125 Tunnel	8. PLATE प्लेट
9. 0.111 DDT	9. WINE शराब

10. 0.1

11. 0.0909 Busybee

12. 0.0833 Foamy Mama

13. 0.0769 Keyshop

14. 0.0714 Equator

15. 0.066 Cho Cho Show

16. 0.0625 Channel

17. 0.0538 Yellow Fite

18. 0.0555 Lala Lalo

19. 0.05260 Lunch

20. 0.05

10. HEN मुर्गी

11. LEMON नींबू

12. SHELF शेल्फ

13. Thirsting प्यास लगना

14. Fort in पद किले में

15. Lift (ing) उठाना

16. Sweet Sixteen षोडषी

17. Sethin सेठ भीतर है

18. Attacking हमला करना

19. Nun Thin दुबली पतली नन

20. Aunty चाची

आकृति विधि (Shape Method)

21 . 0.0476 Air Coach

22. 0.0454 Roller

23. 0.0435 Airmail

24. 0.0417 Red Key

25. 0.04 .

26. 0.0385 I am full

27. 0.037 Mike

28. 0.035 Milk

21. STICKS लकड़ी

22. DUCK बत्तख

23. HEART दिल

24. CHAIR कुर्सी

25. HOOK हुक

26. HOCKEY STICK हाकीस्टिक

27. LAMP POST लैम्प पोस्ट

28. SPECTICLE चश्मा

29. 0.0345 Moral

30. 0.0333 My Mom

29. LOLLYPOP लाली पॉप

30. BAT BALL बेट बाल

वर्गमूल

वर्गमूल के लिए भी उसी तकनीक का प्रयोग करें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि वर्गमूल के सीखने और रेसीप्रोकल्स के बीच में कम से कम एक सप्ताह का अंतर होना चाहिए।

जिससे कि हस्तक्षेप से होने वाली हानियों से बचा जा सके।

वर्गमूल (Square Roots)

संख्या	वर्गमूल	कोड
10.	3.162	Touch in
11.	3.317	Mattock
12.	3.464	Archer
13.	3.605	Chisel
14.	3.741	Carrot
15.	3.873	Vaccum
16.	4	—
17.	4.123	Denim
18.	2.24	Nari
19.	4.359	My Lip
20.	4.472	Organ
21.	4.58	Leaf
22.	4.69	Gypsy

23.	4.796	Cabbage
24.	4.90	Bus
25.	5	—
26.	5.099	Baby
27.	5.196	Two Page
28.	5.291	Naptha
29.	5.385	Muffle
30.	5.477	Raw Cake

हस्तक्षेप से हानियां

जब समान प्रकृति की सामग्री की सीखने का प्रयास किया जाता है या जब एक प्रकार की सामग्री और दूसरे प्रकार की सामग्री को सीखने के बीच में अंतर कम होता है, तो समानता कुछ भ्रम पैदा कर सकती है। जिससे स्मृति में हानि (Memory losses) हो सकती है। उसे Interference कहा जाता है।

धनमूल

नीचे दी गई घनवर्ग (क्यूब रूट) की तालिका को देखें। 8 तक की संख्याओं के घनमूल में 1 इकाई के स्थान पर होता ही है, 2 से 26 तक की संख्याओं में धनमूलों में 2 इकाई के स्थान पर होता है और 27 से 30 तक की संख्याओं में घनमूलों में इकाई के स्थान पर 3 अवश्य होता है।

अत: स्मृति चिन्ह और फोनेटिक विधि का उपयोग करते हुए घनमूलों को याद करते समय हम इकाई की संख्या को छोड़ेंगे। दशमलव की संख्याओं के विकल्प शब्द (alternate word) दिये जा रहे हैं।

धनमूल के कोड

2.	1.26	Nach नाच
3.	1.44	Rower
4.	1.57	Laughing हंसना

5.	1.71	Goddess दैवी
6.	1.817	Vodka वोडका
7.	1.91	Podium पोडियम
		Bottom तली
8.	2	-
9.	2.08	Safi साफी
10.	2.15	Tailor दर्जी
11.	2.22	Nunnery ननरी
12.	2.29	Knob, Nippo हत्था
13.	2.35	Mallet
14.	2.42	Redium रेडियम
15.	2.47	Rock पत्थर
16.	2.52	Lion शेर
17.	2.57	Locket लॉकेट
18.	2.62	Chains जंजीरें
19.	2.67	Cheek गाल
20.	2.71	Gutter गटर
21.	2.75	Club क्लब
22.	2.80	Hives छत्ते
23.	2.84	Farrari लैम्प पोस्ट
24.	2.88	Fifer लैम्प पोस्ट

25.	2.92	Banner झंड़ी
26.	2.962	Pigeon कबूतर
27.	3	-
28.	3.03	Smooth चिकना
29.	3.072	Skin चर्म
30.	3.107	Desk डेस्क

घन

घन को याद करने के लिए उसी विधि का प्रयोग करें। आपके उपयोग के लिए घन तालिका उनके विकल्प शब्दों के साथ दी जा रही है।

संख्या	घन	कोड
6.	216	
7.	343	
8.	512	
9.	729	
10.	1000	
11.	1331	
12	1728	Toffee knife
13.	2197	No. tobacco
14.	2744	Hungary hero
15.	3375	

16.	4096	Race Beach
17.	4913	Rub tummy
18.	5832	Leo heavy women
19.	6859	Shuffle bee
20.	8000	
21.	9261	Punched
22.	10648	Toss giraffe
23.	12167	Tent Jack
24.	13824	Hot movie
25.	15625	
26.	17576	Dog ivggage
27.	19683	White page fame
28.	21952	Wind up Lion
29.	24389	Neero move up
30.	27000	

इसमें रिक्त स्थान इसलिए छोड़े गए हैं ताकि आप स्वयं उन्हें करने का प्रयास कर सकें।

फार्मूले सूत्र

अपने पाठशालीय जीवन में, मैंने फार्मूलों को याद करना बहुत कठिन पाया था। पिछले अध्यायों में हमने स्मृति की कई विधियों को देखा है जिनसे कई प्रकार की चीजें जैसे ऐतिहासिक सामग्री, गद्यांश, विटेमिंस, पीरियडिस्क टेबल्स, शब्दावली आदि को याद किया जा सकता है, लेकिन दुर्भाग्यवश ये पद्धतियां फार्मूलों को याद करने में कोई सहायता नहीं कर सकतीं, फिर भी हम उनको याद करने के लिए कुछ अवश्य ही कर सकते हैं।

आइए, हम यह जानने का प्रयास करें कि फार्मूलों को याद करने की सर्वोत्तम विधि क्या है?

चरण I : एक फार्मूला नोट बुक बनाइये। यह आदत बनाइए कि फार्मूलों को एकत्र करें और उसमें लिख लें। यह याद रखिए कि हम एक विशेष सामग्री को अधिक पूर्णता के साथ याद रख सकते हैं यदि हम उसका दोहराव एक ही स्थान से करते हैं।

चरण II : परीक्षाओं में फार्मूलों को या करने का प्रयास करते समय हम अपने भ्रम में पड़ जाते हैं कि क्या यह + या -Cos θ या Sinθ है या क्या यह tanθ है या tan θ/2 है। उन्हें प्रतीकों (Symbols) को पहचानने का प्रयास करें जो आपको भ्रमित करते हैं, या अधिक बार भ्रमित करते हैं। उन फार्मूलों को लाल कलम से अपनी फार्मूलों की नोटबुक में लिख लें।

जब भी आप इनका दोहराव करना चाहेंगे तब वे प्रतीक आपके सामने आयेंगे और आपके अतिरिक्त या विशेष ध्यान को आकृष्ट करेंगे।

लाल रंग की तरंग दैर्ध्य (wave lenght) सबसे अधिक होती है अत: यह किसी अन्य रंग की तुलना में सबसे अधिक ध्यान को आकर्षित करती है। इसीलिए एम्बूलेंस की रोशनी लाल रंग की होती है।

चरण III : उन फार्मूलों को प्राय: दोहरायें। उन्हें 3:1 की आवृत्ति (frequency) में दोहराव आवश्यक होता है, यदि हम उनकी अन्य प्रकार की विषय वस्तु (contents) से तुलना करें। ऐसा इसलिए होता है कि फार्मूले अमूर्त (abstract) होते हैं और हम इन्हें चित्र या सजीव रूप में नहीं देख सकते।

चरण IV : जहां कहीं संभव हो, 'मैमोरी ऐरो' (Memory Arrow) के सिद्धांतों को उपयोग में लायें।

रसायन शास्त्र

हम Acronym के सरल नियम से पीरियोडिक टेबल के विविध तत्वों की स्थितियों को याद कर सकते हैं।

आइए हम Periodic Table के दूसरे पीरियड को याद करें। इसमें निम्नांकित तत्व (elements) होते हैं :

क्र. सं.	तत्व	प्रतीक	एटोमिट संख्या
1.	Lithium	Li	3
2.	Berylium	Be	4
3.	Baron	B	5
4.	Carbon	C	6
5.	Nitrogen	N	7

6.	Oxygen	O	8
7.	Flourine	F	9
8.	Neon	Ne	10

आइए हम एक ऐसा वाक्य बनाये जिसमें सभी elements इसी क्रम में शामिल हो।

Lilly Berry Born Capricorn
Naturally Studied in Oxfor Then at Flora Nagar

अब शब्दों के प्रारंभिक वर्णाक्षर तत्वों की याद दिला देंगे और हम इस वाक्य से एटोमिट नम्बर को प्राप्त कर लेंगे क्योंकि सभी तत्वों का क्रम इसमें शामिल है।

पीरियोडिक टेबल का तीसरा पीरियड

क्र. सं.	तत्व	प्रतीक	एटोमिट संख्या
1.	Sodium	Na	11
2.	Magnesium	Mg	12
3.	Aluminum	AI	13
4.	Silicon	Si	14
5.	Phosphorus	P	15
6.	Sulphur	S	16
7.	Chlorine	CI	17
8.	Argon	Ar	18

पीरियड III के लिए स्मृति वाक्य :

Soda (Na) from Mango Tree (Mg) eliminates (AI) Silky (Si) and fussy (P) Sulplur (S) and clears (CI) arguments (Ar).

चूंकि पीरियड IV बहुत लम्बा हैं (उसमें 18 तत्व हैं), अत: यह सरल होगा कि उस टेबल को दो या तीन भागों में बांट लिया जाये और दो या तीन स्मृति वाक्य बचा लिये जायें।

उदाहरणार्थ पीरियड IV के प्रथम पांच तत्व है :

क्र. सं.	तत्व	प्रतीक	एटोमिक संख्या.
1.	Potassium	K	19
2.	Calcium	Cg	20
3.	Scandium	Sc	21
4.	Titanium	Ti	22
5.	Vanadium	V	23

इनका स्मृति वाक्य यह हो सकता है :

Potato (K) from Calcutta (Ca) are Sent (Si) by Trucks (Ti) and Vans (V)

इसी प्रकार अन्य तत्वों के वाक्य बनाने का प्रयास करें।

जीव विज्ञान

स्मृति शिक्षक के अपने जीवन में मैंने यह देखा कि प्राय: विद्यार्थी विटामिनों उनके वैज्ञानिक नामों, उनके प्रमुख मैटाबोलिक कार्यों और उनकी कमी के प्रभावों के बारे में भ्रमित हो जाते हैं।

विटामिन : उनकी खोज का वर्ष, प्रमुख मेटाबोलिक कार्य और कमी के प्रभाव:

Fat-Soluble Vitamins

Vitamin A (Retinol) — 1913 :

यह सामान्य विकास के और epithelia cells दांतों और हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक है और रात्रि अंधता (night blindness) को रोकता है।

इसकी कमी से विकास और इंफेक्शन का मुकाबला करने की शक्ति (resistance to infection) में कमी आती है।

Altered epithelia membranes की वजह से gastrointestinal genitourinary और respiratory tracts में सामान्य कार्यशीलता आ जाती है। यह 'Night Purple' के निर्माण में बाधा डालता है।

Vitamin D (Cholecalciferol) — 1925 :

यह आंतों में कैल्शियम और फॉस्फोरस को मिलने (जज्ब) को नियंत्रित करता है। यह antiricketic activity को करता है।

यह दांतों और हड्डियों में कैल्शियम और फॉस्फोरस के उपयोग में बाधक होता है। यह हड्डी की

बीमारी, रिकेट्स, केरीज को बढ़ाता है।

Vitamin E (Tocopherol) — 1936 :

यह टिस्यूज (tissues) सैल मेम्ब्रेन्स (cell membranes) और paroxidation के विरोध में विटामिन A को बचाता है। और लाल रक्त कणों (Red blood cells) को शक्ति प्रदान करता है। यह लाल रक्त कणों की कमी करने वाले अवरोधक को नष्ट करता है।

Vitamin K (Phytomendione) 1935 :

यह Prothrombin और blood Coagulation की सामान्य मात्रा के निर्माण में आवश्यक है।

यह रक्त का थक्का बनने के समय (blood clotting time) को कम करता है। यह हेमोरेज़ को बढ़ाता है।

Water Solulble Vitamins

Vitamin B_1 (Thiamin) 1936 :

यह Carbohydrate Metabolism में एक महत्त्वपूर्ण सहायक है। पाचक नली (Digestive track) और स्नायु व्यवस्था के सुचारू रूप से कार्य करने हेतु यह आवश्यक है। Beri beri मांस-पेशी की हानि।

भूख का कम लगना, स्टार्चों और शुगर (Sugars) के हज्म होने में बाधक। कई प्रकार के स्नायु रोग, समन्वय।

Votamin B_2 (Riboflauin) 1935 :

कुछ विशेष एन्जाइम्स (Enzymes) के निर्माण और cellular oxidation में यह आवश्यक है। मुंह और जीभ की झिल्ली की जलन (inflammation of oral mucous membrane and the tongue) को रोकता है। विकास लेसीटयूड (Lassitude) और कमजोरी की हानि करता है। Cheillosis या glossittis को करता है। यह Photophobia और Cataracts भी कर सकता है।

Vitamin B_6 (Pyridoxine) 1936) :

यह अन्य B Vitamins की भांति कार्य करता है और प्रोटीन, कारबोहाइड्रेटस और वसा को तोड़ता है। यह tryptophen से Niacin के निर्माण में एक परिवर्तक तत्व (Catalyst) के रूप में कार्य करता है।

यह बेचैनी (irritability) दौरो (Convulsions) और peripheral neuritis, Anorexia, nousea और उल्टी (vomiting) को बढ़ाता है।

Vitamin B_{12} (Cynocobrlamin) 1948 :

यह लाल रक्त कणों के विकास के लिए आवश्यक है। त्वचा, स्नायु टिश्यूज (nerve tissues)

हड्डी और मांसपेशी को बनाये रखने में आवश्यक होता है।

इससे Pernicious anemia कमजोरी, थकान और होठों का फटना हो जाता है।

Vitamin C (Ascortic Acid) 1919 :

यह जोड़ने वाला तत्व Collagen और कई प्रकार के टिश्यूज (त्वचा denture, Cartilage और Bone Matrix) के निर्माण में सहायक होता है। यह घाव के ठीक होने और हड्डियों के फेक्चर में मदद करता है।

यह इंफैक्शन, dental cavity पायरिया और खून निकलने वाली दाढ़ों की अवरोधता को कम करता है। स्कर्वी का यह विशेष उपचार है।

इस अध्याय में आप देखेंगे कि हमारी स्मृति विधियां इन सभी को याद करने में सहायक होती हैं।

अब पहले विटामिन अर्थात् Vitamin A, इसके वैज्ञानिक नाम इसके कार्य और इसकी कमी के प्रभाव को पढ़िए।

मानसिक चित्र

Vitamin A — Retional (PMS of Retinol of - Rat नल है) A का Mental picture Apple कल्पना चित्र बनायें कि एक Rat एक सेब को एक नल (जंच) के भीतर धकेल रहा है और ऐसा करने में उसकी त्वचा भीतर की एक कील से घायल हो जाती है और केवल चूहे का ढांचा (Skelton) ही बचा रहता है । चूहा उस कील की स्थिति को नहीं जान पाता है। जिससे उसकी त्वचा को हानि हुई हैं। क्योंकि उसे रात्री अंधता (Night blindness) है।

Vitamin B1 (Thiamin)

B- मानसिक चिन्ह bag (थैला) है।

I - मानसिक चित्र sun (सूर्य) है।

Thiamin-Thumb in (भीतर अंगूठा)

मानसिक चित्र : यह कल्पना चित्र बनाइए कि आप Thumb से Sun को एक थैले में डालने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसा करने की प्रक्रिया में आपका अंगूठा जल जाता है और आपकी पाचन व्यवस्था भी जल जाती है। बहुत-बहुत (Beri Beri) जलन होती है।

उपरोक्त मानसिक चित्र से हमें महत्त्वपूर्ण मेटेबोलिक कार्यों और कमियों को याद करके बना सकने में सहायता मिल सकती है। इससे भ्रम में पड़ने की समस्या भी समाप्त हो जाती है।

यदि हम इन विविध विटामिनों की खोज में, वर्षों को याद रखने में रुचि रखते हैं तो हमें विटामिन चिन्ह में वर्ष चिन्ह को संयुक्त करना होगा।

उदाहरणार्थ :

Vitamin A

खोज का वर्ष 1913

A का कोड (चिन्ह) Apple

13 का कोड Coke in

मानसिक चित्र - कोकटिन में पेय पदार्थ के बजाय सेब है।

इसी प्रकार अन्य विटामिनों के बारे की जानकारी को स्मृति विधियों से याद करने का प्रयास करें।

74

सामान्य ज्ञान जो हमें परेशान करता है

ISO जो प्रतीक है इंटरनेशनल आर्गनाईजेशन फार स्टैण्ड्राईजेशन का तथा इसका प्रधान कार्यालय जेनेवा, स्विजरलैंड में हैं इस संख्या के भारत समेत 91 देश सदस्य हैं। ISO 9000 सन् 1987 में विकसित हुआ।

ISO 9000 सीरीज में पांच मानक हैं जैसे ISO 9000 ISO 9001

ISO 9002 ISO 9003 तथा ISO 9004

ISO 9000 : ऐसे दिशा निर्देश बताती हैं जो हमें सीरीज ISO 9001, ISO 9002 ISO 9003 तथा ISO 9004 को चुनने तथा प्रयोग में सहायक होती है। इस प्रकार यह मानक अनुबंधिय उद्देश्य के लिए प्रयोग नहीं करना चाहिए।

ISO 9001 डिजाईन में गुणवत्ता, विकास, उत्पादन प्रतिष्ठापन तथा सेवा के लिए यह सीरीज एक माडल है।

ISO 9002 यह सीरीज भी सेवा के क्षेत्र में, उत्पादन, प्रतिष्ठान तथा गुणवत्ता निर्धारण में एक माडल है।

ISO 9003 परखने, अंतिम निरीक्षण तथा गुणवत्ता निर्धारण में उत्कृष्ट माडल है।

ISO 9004 गुणवत्ता प्रबंधन तथा क्वालिटी सिस्टम इकाइयों में उपयोगी है।

एक बार ऊपर वर्णित सीरीज़ को याद करने पर, कुछ समय बाद जब दोबारा याद करने की जरूर पड़ती है तो हम दुविधा में फंस जाते हैं कि किस जांच परख के लिए कौन सी सीरीज का प्रयोग करें।

इस समस्या के निदान के लिए, हम फोनेटिक प्रणाली का इस्तेमाल कर सकते हैं ताकि टाईटल के मुताबिक संबंधित ISO सीरीज प्रयोग कर सकें।

उदाहरण के लिए ISO 9001 तथा ISO 9002 में दुविधा वाला अंश है। डिजाईन जो 9001 से संबंधित है नाकि 9002 से।

मानसिक चित्र : महसूस करें कि आप अपनी टाई पर ब्रुश तथा पेन्ट की सहायता से कठिन डिजाईन तैयार कर रहे हैं। (9001 का 1)

ISO 9003

मानसिक चित्र : आप यह देख कर हैरान होंगे कि जांच न परख के लिए आपका Ma (9003 का 3) आपके स्कूल आ रहा है।

ISO 9004 : यह गुणवत्ता प्रबंधन के बारे में है। लेकिन क्योंकि क्वालिटी एक भाववाचक शब्द है इसलिए हम क्वालिटी के लिए क्वालिटी आईसक्रीम की कल्पना करेंगे।

मानसिक चित्र : क्वालिटी आईसक्रीम की आंतरिक जांच एक्स-रे के साथ करें। (9004 का 4)

कम्पनियां	व्यापार (करोड़ों में) 97-98
1. हिंदुस्तान लीवर	8528
2. रिलायंस समूह उद्योग	13759
3. टेलको	7450
4. बजाज आटो	3447
5. लार्सन एंड टूर्बो	5841
6. आई सी आई सी आई	5964
7. गुजरात अंबुजा सीमेंट	952
8. विप्रो	1442
9. नेस्ले इंडिया	1434
10. एन. आई. आई. टी.	333

बजाज आटो का व्यापार (करोड़ों में) याद करने के लिए संख्या का समूह बना लें 34 47 तथा स्टैंडर्ड कोड का प्रयोग करें।

मानसिक चित्र : MaRe बजाज स्कूटर चला रहा है। सड़क पर विशाल Rack से टकरा गया।

टेल्को व्यापार 7450 करोड़ रुपये। CaR LaCe

मानसिक चित्र : टेल्को निर्मित 'इंडिका' कार में अतिरिक्त सुरक्षा उपकरण लगे हैं। CaR में उपकरण LaCe है जिसे चोरी से बचाने के लिए बिजली के खम्भे से बांधा जा सकता है।

गुजरात अंबूजा सीमेंट व्यापार 952 करोड़ रुपये

PLN

PLaNe

मानसिक चित्र : कल्पना कीजिए सीमेंट से बना विशाल acrok PLaNe!

विभिन्न नियमों, धाराओं, उपधाराओं, अधिनियमों, खंड तथा उपखंडों को किस प्रकार याद रखा जाए?

यह अध्याय उन विद्यार्थियों के लिए है जो कानून, चार्टेड एकाऊंटैंट तथा कम्पनी सेक्रेटरी कोर्स कर रहे हैं। ऐसे विद्यार्थियों को करीब 60-70 अधिनियम याद करने पड़ते हैं। तथा हर अधिनियम में 20 से 650 तक धाराएं उपधाराएं हो सकती हैं। हर धारा में कई खंड तथा उपखंड हो सकते हैं। इतनी बड़ी तादाद में इन्हें याद रखना अपने आप में एक टेड़ी खीर है। हम यहां एक ऐसा वैज्ञानिक तरीका बता रहे हैं ताकि इन सभी अधिनियमों, धाराओं, उपधाराओं, खंड़ों तथा उपखंड़ों को स्थायी रूप में याद किया जा सके।

इसे हम एक उदाहरण से समझ सकते हैं।

भारतीय अनुबंध अधिनियम

धारा 14 : 'स्वतंत्र सहमति' परिभाषित

धारा 17 : 'कपट' परिभाषित

अब हम जानते हैं कि ध्वनि विधि में 14 DooR है, 17 DeCK हैं।

धारा 14

मानसिक चित्र : आपने अपना DooR खुला रखा हुआ है। तथा 'सहमति' कि कोई भी FREELY घर में घुस सकता है।

धारा 17

मानसिक चित्र : आपने एक Deck खरीदा लेकिन पाया कि आपके साथ 'कपट' हुआ है। क्योंकि आपको Deck का कवर दिया गया जो अंदर से बिल्कुल खाली है।

इस प्रकार, हम ध्वनि विधि का प्रयोग करके अन्य धारायें याद कर सकते हैं।

ध्वनि विधि का प्रयोग करते हुए इस बात का ध्यान रखना है कि जैसे धारा 14 DooR से संबंधित है और यह 65 बार इस्तेमाल हो रही है तो हमें ऐसे ही करना होगा तथा हमारी स्मृति अपने आप इस बात का ख्याल रखेगी कि किसी प्रकार का भ्रम न रहे। हम तभी होते हैं जब हम इस बारे में चिंता करते हैं।

अगर कोई धारा 100 से ऊपर जाती है तो हम इसके लिए अपने कोड बना सकते हैं।

उदाहरण के लिए धारा 101

101
DSD/T
या 121 के लिए (-) De NT

आपकी सहूलियत के लिए, आपको, कुछ और स्मृति कोड दिए जा रहे हैं:

101 - DusT

102 - De sigN

103 - Di S May
104 - De Se Rt
105 - Die SeL
106 - Do Sa Ge
107 - DeSK
108 - aDhe Sive
109 - ToSS uP
110 - iDioTS
111 - DDT
112 - TiTaN
113 - DiaDeM - A crown
114 - Daugh TeR
115 - TiTLe
116 - Ho TDiSH
117 - Too Th - aCHe
118 - TeeD - oFf
119 - DeaTH Bed
120 - Te NniS
121 - Te NT
122 - WhiTe - NuN
123 - DeNiM
124 - DiNer
125 - TuNneL
126 - DaNiSH - A native of Denmark
127 - DoNKey
128 - Wet NaVy
129 - DeMiSe
130 - AdMit
131 - DeMaND

132 - whiTe MeN
133 - ToMoRRow
134 - hoT MeaL
135 - DaMaGe
136 - aToMic
137 - hoT Mo Vie
138 - DuMP
139 - DReSS
140 - DiRT
141 - DRaiN
142 - DRuM
143 - DRyeR
144 - DriLL
145 - ToRcH
146 - DRaG
147 - TRoPHy
148 - TRooP
149 - DiALS
150 - ToiLeT
151 - Two Line
152 - DiLeMma
153 - DoLlar
154 - DealeR
155 - DeLiLaH : False woman
156 - DeLuGe : A great Flood
157 - TaLe
158 - Tea LeaF
159 - TuLiP
160 - auDaCiouS

161 - DiGiT
162 - DuDGeoN : State of strong anger
163 - TeaCh Me
164 - DiTcher
165 - hot JuLy
166 - aDJudGe
167 - hoT JuG
168 - heaD CheF
169 - Tea ShoP
170 - DecKS
171 - TicKeT
172 - ToKeN
173 - OuTCoMe
174 - TiGer
175 - TicKLe
176 - DoG WaTcH
177 - DiGgiNG
178 - TaKe oFf
179 - whiTe CaP
180 - DoVes
181 - DaViD
182 - DiVaN
183 - DeFaMe
184 - DiVeR
185 - DeViL
186 - TouGH Jaw
187 - whiTe WiG
188 - hoT FiFe
189 - TouGH Boy

190 - ToPaZ

191 - DePuTy

192 - Thigh BoNe

193 - whiTe BeaM

194 - DiPpeR

195 - TaBLe

196 - whiTe PaGe

197 - ToBaCco

198 - TiP oFf

199 - whiTe PuPPy

200 - NoSeS

201 - NeST

हालांकि इस प्रकार के कोड 1000 के संख्या में हैं। लेकिन यहां 201 के बाद नहीं दिए जा रहे। हमारा मकसद है कि आप अपने शब्द तथा कोड बनाने की आदत का विकास करें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा तथा आपको मजा आएगा।

ऐतिहासिक सामग्री

हम ऐतिहासिक सामग्री को याद करने में अपनी स्मृति व्यवस्था (Memory System) का उपयोग कर सकते हैं। विधि वैसी ही है जैसी सबसे बड़े निवेशकों (Top ten investor) को याद रखने में प्रयुक्त की गई थी।

1921 - गांधी जी ने भारत के नेतृत्व को संभाला। हम जानते है कि 21 का कोड stick है।

मानसिक चित्र : एक बड़ी छड़ी (stick से गांधी जी अपने अनुयायियों को नियंत्रित कर रहे हैं।

1933 - हिटलर जर्मनी का चांसलर बना। 33 का कोड bow (धनुष) है।

मानसिक चित्र : हिटलर एक धनुष से एक बड़ी Chancellor ब्रांड की सिगरेट को (तोर की भांगी) छोड़ने का निशाना लगा रहा है।

1927 - सर्वप्रथम टेलीविजन को प्रदर्शित किया गया। 27 का कोड है Lamp post

मानसिक चित्र : एक बड़ी भीड़ एक लैंपपोस्ट (प्रकाश के खम्भे) के नीचे TV को देख रही है।

उपरोक्त तीनों मामलों में हमने शताब्दी (Century) के वर्ष अर्थात् 19 को शामिल नहीं किया है क्योंकि हम जानते हैं कि हम अन्य शताब्दी से भ्रमित नहीं होंगे।

अब इन ऐतिहासिक घटनाओं को याद करने के लिए स्मृति व्यवस्था का प्रयोग कीजिए।

विश्व इतिहास की झलकें

A.D

1869	स्वेज नहर का यातायात के लिए खुलना।
1870	बिस्मार्क द्वारा जर्मनी का एकीकरण।
1895	रोंटगेन द्वारा X-Ray की खोज।
1896	मारकोनी द्वारा वायरलैस का आविष्कार।
1899	बोअर युद्ध का आरम्भ
1904	रूस-जापान युद्ध का आरम्भ।
1905	जापन के समुद्र का युद्ध-जापान द्वारा रूस को हराना, आइंसटीन द्वारा 'थ्यौरी आफ रिलेटिविटी' की खोज।
1911	चीन की क्रांति।
1912	चीन गणराज्य की स्थापना।
1914	प्रथम विश्वयुद्ध आरम्भ, पनामा नहर का खुलना।
1917	8 मार्च को रूसी क्रांति की आरम्भ और अक्टूबर में पूर्णता प्राप्त करना।
1918	11 नवम्बर को प्रथम विश्वयुद्ध की समाप्ति।
1919	वरसे की संधि पर हस्ताक्षर
1920	लीग आफ नेशन्स की स्थापना।
1921	गांधी जी द्वारा भारत का नेतृत्व संभालना।
1922	मुसोलिनी द्वारा रोम पर चढ़ाई।
1923	हिटलर ने जेल में 'मी केम्फ' पुस्तक लिखी।
1927	प्रथम बार टेलीविजन दिखाया गया।

1931	मंचूरिया पर जापान का कब्जा।
1933	हिटलर जर्मनी का चांसलर बना।
1935	हिटलर ने वरसे की संधि की अवहेलना की और जर्मनी में पुन: अनिवार्य मिलिटरी प्रशिक्षण शुरू किया।
1936	स्पेनिश सिविल वार आरम्भ, एडवर्ड III का राजगद्दी त्यागना।
1938	चेम्बरलेन ने हिटलर के साथ म्युनिरव पेक्ट पर हस्ताक्षर किये जिससे शांति का युग आ सके।
1939	1 सितम्बर को विश्वयुद्ध आरंभ हुआ।
1940	जर्मन पेरिस में घुसे।
1941	जापान द्वारा पर्ल हार्बर पर हमला।
1943	केसेब्लें का कांफ्रेंस।
1945	माल्टा समझौता रूजवेल्ट, चर्चिल और स्टॉलेन द्वारा किया गया। UNO की स्थापना। हिरोशिमा और नागासाकी पर एटम बम डाले गए। द्वितीय विश्वयुद्ध की समाप्ति।
1946	लंदन में 10 जनवरी को UN Assembly की प्रथम मीटिंग हुई।
1947	भारत का विभाजन, 15 अगस्त को भारत ने स्वतंत्रता प्राप्त की।
1948	बर्मा और श्रीलंका की स्वतंत्रता। चीन पर साम्यवादी प्रभुत्व।
1951	जापानी शांति समझौते पर हस्ताक्षर।
1952	इंग्लैंड की राजगद्दी पर रानी एलिजाबेथ बैठी।
1953	स्टेलिन की मृत्यु। माउन्ट ऐवेरेस्ट पर विजय।
1955	बान्डुंग कांफ्रेस।

1956	स्वेज नहर का राष्ट्रीयकरण।
1957	रूस द्वारा स्पूटनिक I अंतरिक्षयान छोड़ना।
1958	अय्यूब खां पाकिस्तान का मिलिटरी डिक्टेटर बना।
1959	2 जनवरी को रूस ने पृथ्वी के चारों ओर घूमने वाला एक स्पूतनिक छोड़ा।
1960	जान केनेडी अमेरिका का राष्ट्रपति चुना गया।
1961	बाह्य अंतरिक्ष में मानव का प्रथम प्रवेश।
1962	अल्जीरिया की मुक्ति, भारत के ऊपर हमला।
1971	विश्व की तीन बड़ी शक्तियों द्वारा Partial Nuclear Test Ban Treaty पर हस्ताक्षर हुए, रूसी स्त्री अंतरिक्ष यात्री वेलेन्टाइन तेरेस्कोवा को अंतरिक्ष में भेजा गया। राष्ट्रपति जान एफ केनेडी का कत्ल। मलेशिया की स्थापना। केन्या और जंजीबार आजाद हुए।

नामों को याद करना

चेहरों की अपेक्षा नामों को याद रखने में अधिक कठिनाई होती है। उनको याद रखने के पांच नियम आपको बता रहा हूं :

1. नाम को स्पष्टतया सुनो। कई बार अपना नाम बताने वाले जल्दी में या अस्पष्टतया पूर्वक अपना नाम बोलता है। उससे उसका नाम स्पष्टतया सुनो।
2. परिचय के तुरंत बाद उसे उसके नाम से पुकारो और उसके नाम का दोहराव करो।
3. उसके नाम को कई बार दोहराओ।
4. यह देखने का प्रयास करो कि क्या उसके नाम में कोई अर्थ है।
5. उसके नाम से उसके चेहरे को जोड़ो। उदाहरणार्थ, हम विजय नाम के एक व्यक्ति से मिलते हैं और उसका नाम याद रखना चाहते हैं।

चरण I : उसके चेहरे की 2-3 विशेषताओं को तुरंत चुनो और जैसे उसका सिर अंडाकार है, उसकी मूंछें handle bar शक्ल की हैं।

चरण II : उसके नाम या अर्थ सोचो। विजय का अर्थ जीत होता है।

चरण III : उसके नाम को उसकी शक्ल की 2-3 प्रमुख विशेषताओं से जोड़ने का प्रयास करो।

अपने मित्रों की प्रमुख विशेषताओं के साथ उनके नामों को याद रखने का प्रयास करो।

व्यापारिक सामान्य ज्ञान

आइए हम अपने स्मृति तकनीकों को तालिका I और तालिका II पर लगाएं। हम अपना स्मृति चिन्ह (memory code) + वैयक्तिक अर्थ व्यवस्था (personalized meaning system) यहां लगाएंगें

उदाहरण :

नाम	सी. ई. ओ.	उत्पादन (करोड़ रु. में)
एस्सर स्टीट	शशि रुइया	2500

Essar

स्मृति चरण

Essar	वैयक्तिक अर्थ	Ass are
Shashi Ruia	वैयक्तिक स्मृति चित्र	- शशि कपूर

स्मृति चिन्ह है “हुक” (Hook) 25 का

मानसिक चित्र - शशिकपूर एक गधे पर बैठा हुआ है और उसे एक हुक से नियंत्रित कर रहा है।

यहां हमारा उद्देश्य केवल मात्र स्मृति चिन्ह को याद करना ही नहीं है अपितु इसको इतनी पूर्णता से सीखना है कि हम इन चिन्हों को बहुत प्राकृतिक ढंग और शीघ्रता से याद करके दोहरा सकें।

कम्पनियां सी. ई. ओ. और उत्पादन

क्र. सं. नाम	सी. ई. ओ.	उत्पादन	उत्पादन (करोड़ रु. में)
1. टैल्को	रतन टाटा	35000	लाट/मीडियम/हैवी वेहिकल्स, पेसेंजर कार, स्पेयर पार्टस,
2. रिलायंस	धीरुभाई अंबानी	13400	टैक्सटाइलस, पेट्रोलियम इंडस्ट्रीज, पेट्राकेमिकल्स, पावर

3. ग्राशिम इन्डस्ट्रीज़	कुमार मंगलम बिड़ला	2000	आयरन, सीमेंट, टैक्सटाइल्स, पेपर
4. महेंद्र एड महेन्द्र	केशुब महेन्द्रा		जीप
5. बजाज ऑटो	राहुल बजाज	3100	स्कूटर, मोटर साइकिल ऑटो
6. एच.एल.एल.	केकिब दादी सेठ	8343	साबुन, सिन्थेटिक डिटरजेंट, हाइड्रो जेना आयल, वनस्पति, पेकज्ड़ चाय, क्रीम आदि
7. एल एण्ड टी.लि.	एस.डी. कुलकर्णी	-	सीमेंट, स्विच गियर, इंडस्ट्रियल मशीनरी, केमीकल प्लांट व मशीन
8. आई. टी. सी. लिमिटेड	वाई. सी. देवेश्वर	526.20	सिगरेट, प्रिटेंड, मेटीरियल, मशीन प्रोडेक्टस, होटल
9. एस्सार स्टील	शशि रुइया	2500	शिपिंग, मैरीन, टेलीकोम, आयर एक्सप्लोरेशन, सेलोफोन
10. एस्कोर्टस्	राजन नन्दा	3400	एग्रोमशीनरी, दुपहिए
11. इंडोरामा	ओमप्रकाश लोहिया	1453	टैक्सटाइल्स, सिन्थेटिक्स
12. रेनबेक्सी	डा. परमिंदर सिंह	1323	फॉरमेस्यूटिकल्स
13. अरविंद मिल्स	अरविंद नरोत्तम लालभाई	1000	डेनिम का सबसे बड़ा सप्लायर्स डाईज्
14. विडियो फोन	वेणुगोपाल धूत	-	टी.वी., स्टीरियो, कंज्यूमर इंटरनेशनल डयुरेबल्स आदि
15. टाटा एक्सपोर्टस	स्यामल गुप्ता	1706	ऑटोमोबाइल्स, स्टील्स, चमड़े का सामान

16. इंडिरून रेयोन	कुमार मंगलम् बिड़ला	1817	फिलमेंट यार्न, होज, ग्रे सीमेंट पाइप
17. बल्लारपुर	ललित मोहन थायर		अखबारी कागल, केमिकल इंडस्ट्रीज, एग्रो बिज़नेस
18. इस्पात उद्योग मित्तल	एम. एल.	1830	स्टील शीट, गेल्वेनाइज,कॉइल, स्टील प्रोडक्टस
19. विप्रो	अजीज एम. प्रेमजी	-	सर्विस टेक्नोलॉजी कन्ज्यूमर प्रोडक्टस
20. बी. पी. एल	अजीत जी. नाम्बियार	1300	कन्ज्यूमर इलेक्ट्रोनिक्स, टी.वी. स्टीरियो आदि
21. अपोलो टायर्स	ओंकार सिंह कंवर	1300	टायर्स
22. एम. आर. एफ.	के. एम. मामेन एम. ए. पिल्लै	2000	ओटोमोबाइल्स टायर्स, टयूब्स, ट्रे रबर, रबराइज्ड टैंक टायर्स, बॉगी व्हील्स

अपाईंटमेंट याद रखना

हर व्यक्ति को कभी न कभी इस बात का सामना करना पड़ता है कि उसकी जरूरी मीटिंग थी या अपाईंटमेंट थी लेकिन वह भूल गया। यदि वास्तव में जरूरी हो तो कई बार नुकसान भी उठाना पड़ सकता है। शायद यह भी एक मुख्य कारण है कि हमने स्मृति ट्रेनिंग के बारे में सोचा। हमें उम्मीद है कि यदि आप इस अध्याय में बताये नियमों का पालन करेंगे तो आपको 'अपाईंटमेंट' भूलने की समस्या का दोबारा सामना नहीं करना पड़ेगा।

जहां तक वर्तमान दिन का संबंध है हमारा सिस्टम लागू करने में कोई कठिनाई नहीं है। क्योंकि 'ध्वनि विधि' के अध्याय में जो सूची दी गई है वह आपकी जरूरत को पूरा करने में समर्थ है। अगर आपको 'हेयर ड्रेसर' सुबह 9 बजे मिलना है तो उसे आपके Bee से संबंधित करना होगा। सोचिए कि वह Bee-hives को आपके सिर पर रख रहा है। क्योंकि यही 'हेयर स्टाईल' आजकल चलन में है। एक अन्य उदाहरण लें, यदि आपको याद रखना है कि अपने बास को हर हालत में 7 A.M बजे फोन करना है तो मन ही मन सोचिए कि आपका बास Key (7 का कोड) पकड़े हुए है जो आपकी सफलता व तरक्की के लिए जरूरी है।

लेकिन हमारा काम तब और मुश्किल हो जाता है जब यह कहा जाए कि पूरे हफ्ते की 'अपाईंटमेंट' याद रखनी है। क्योंकि दिनभर का काम तो साधारण मनुष्य भी बिना किसी विधि को अपनाये याद रख सकता है। अगर काम या अपाईंटमेंट अलग-अलग दिन में अलग-अलग हों तो जो मनुष्य स्मृति कोड नहीं अपनाता, या तो वह आधा भूल जाएगा या फिर वह लिख लेगा जो समय खराब करने के बराबर है।

पूरे सप्ताह के क्रिया कलापों को याद करने के लिए हम अपनी प्रणाली

किस प्रकार प्रयोग में ला सकते हैं? अब तक हमें इतना तो अनुभव हो ही गया है कि हम अपनी समस्याओं को 'ध्वनि विध' की सहायता से किसी न किसी रूप में हल कर सकते हैं।

सप्ताह भर की अपाईंटमेंट्स को याद रखने के लिए निम्नलिखित आसान तरीका अपना सकते है।

रविवार	1
सोमवार	2
मंगलवार	3
बुधवार	4

गुरूवार	5
शुक्रवार	6
शनिवार	7

सप्ताह के दिनों को संख्या देने के बाद इनके साथ घंटों की संख्या लिख दें। जिस किसी दिन जितने बजे अपाईंटमेंट हो इस तरह याद करना आसान होगा। कुछ उदाहरणों की सहायता से समझना और आसान होगा।

रविवार को संख्या 1 है यदि 2 बजे कोई काम है तो हम रविवार के लिए संख्या 12 मानी जाएगी।

4 बजे रविवार के लिए संख्या होगी	14
7 बजे रविवार के लिए संख्या होगी	17
8 बजे सोमवार के लिए संख्या होगी	28
9 बजे मंगलवार के लिए संख्या होगी	79
5 बजे बुधवार के लिए संख्या होगी	55

इसके बाद नियतकार्य, जो आपने सप्ताह के दौरान करने हैं, के साथ दिन व घंटों की संख्या से संबंध पहले बताई गई विधि के अनुसार करें।

मान लीजिए, सोमवार शाम 5 बजे बीमाएजेंट से मिलना है। सोमवार 5 बजे के लिए संख्या होगी 25 या शब्द Nail तो बीमा एजेंट तथा 25 के साथ संबंध बैठाना कोई मुश्किल काम नहीं है। अगर आप यह मानसिक चित्र बनायें कि आपने टूटे हुए Nail का क्लेम बीमा एजेंट से करना है।

इस तरह, हम अन्य नियतकार्यों के लिए संबंध बैठा सकते हैं।

सोमवार 5 बजे : बीमा एजेंट के साथ मीटिंग

बुधवार 1 बजे : क्रिकेट खेलना है।

मानसिक चित्र : Rat (41) के साथ क्रिकेट खेलना।

शनिवार 6 बजे : स्कूल के प्रिंसिपल के साथ मीटिंग।

मानसिक चित्र : CaSH (76) फीस के रूप में प्रिंसिपल को देना

मंगलवार 2 बजे: दोस्त के साथ लंच।

मानसिक चित्र : Moon (32) पर लंच करना।

गुरूवार 8 बजे : खरीदारी के लिए जाना।

मानसिक चित्र : Lea Vea (58) से बने थैले में खरीदारी करके सामान रखना।

रविवार 2 बजे : पिक्चर देखने जाना।

मानसिक चित्र : DeN (12) मूवी देखने के लिए जाना।

टेलिफोन नम्बर

ध्वनि विधि का सबसे बेहतर इस्तेमाल टेलिफोन नम्बर याद करने में हो सकता है। हमें फोन नम्बरों की लगातार जरूरत होती है। किसी को फोन करने के लिए हमें बार बार डायरी देखनी पड़ती है जिसमें अच्छा खासा समय व्यर्थ होता है तथा कभी-कभी गुस्सा भी दिलाता है।

हम मोबाईल नम्बर से शुरू करते है :- 9811139474 यदि हम दिल्ली में रहते हैं तो हम भलीभांति जानते हैं कि एस्सार मोबाइल के लिए प्रथम पांच संख्या 9811 हैं। ये कामन हैं तो हम प्रथम पांच संख्या नजरंदाज कर देते हैं क्योंकि हमारी स्मृति इस बात का ख्याल रखती है। लेकिन बाद की पांच संख्याओं 39474 के लिए mbrkr कोड है।

तीन से चार सेकंड सोचने के बाद हम इस कोड का अर्थपूर्ण शब्द बना सकते हैं। MyBroker इस शब्द को जिसका मोबाइल नम्बर है उसके साथ संबंध बैठाकर याद कर सकते हैं। जैसे- प्रोपर्टी बेचने में, बिस्वरूप MyBroke है।

अन्य उदाहरण : The Times of India 3312277 क्योंकि हमें पता है नई दिल्ली क्षेत्र में फोन संख्या 3 से शुरू होती है तो हम प्रथम संख्या 3 से शुरू होती है तो हम प्रथम संख्या 3 को नजरंदाज कर देंगे। बची हुई संख्या के लिए कोड हैं : MTMNKK संबंधित अन्य शब्द :Ma Ti Nee No Caka

मानसिक चित्र : आज टाइम्स आफ इंडिया में एक खबर छापी कि Ma Ti Nee No Caka मूवी डाल कैंटीन में उपलब्ध है।

भाग - II

आपने क्या सीखा

आपने अब तक क्या सीखा, जानने की कोशिश करें। अगर आपको इस पुस्तक की विषय सूची याद है तो यह पुस्तक आपको और अधिक याद करने, सीखने में मदद करेगी।

महत्त्वपूर्ण संकेतों की सहायता से खाली स्थान में अध्याय का नाम लिखने की कोशिश करें। अगर आप संकेतों की सहायता से अध्याय स्मरण करने में असमर्थ हैं तो पुस्तक की सहायता लेने में संकोच न करें।

महत्त्वपूर्ण संकेत	पृष्ठ संख्या	अध्याय
1. अपने आपको संबंधित करें	------	-----
2. विषयों का संयुक्त चयन	-----	-----
3. 24 घंटे/ 7 दिन	-----	-----
4. 45 मिनट / 1. मिनट	-----	------
5. स्वयं प्रेरणा	-----	------
6. चेतना पूर्ण संबंधता	-----	-----
7. मानसिक चित्रण	----- -------	
8. शब्द का पहला अक्षर	-----	-----
9. पुनः दर्शन	-----	------
10. एक तिहाई अधिक समय	-----	-----
11. स्पाईडर नोट्स	-----	-----
12. अधूरा काम	-----	-----
13. दिमागी अभ्यास	-----	-----
14. अनुमान	-----	-----

15. शब्द संख्या	-----	-----
16. धड़ी अभ्यास	-----	-----
17. नम्बर सीरीज	-----	-----
18. देखे, सूघों, अहसास करो, रूचिदायक	-----	-----
19. आनन्द पूर्ण	-----	-----
20. सीमाओं से बाहर निकलिये	-----	-----
21. ध्यानपूर्ण रहें	-----	-----
22. उल्टा सोंचे	-----	-----
23. शारीरिक व्यायाम	-----	-----
24. उपस्थित दिमाग	-----	-----
25. लिंक कन्फ्यूजन	-----	-----
26. संपर्क सुत्र विधि	-----	-----
27. प्रतिनिधात्मक शब्द	-----	-----
28. सूचना के छोटे-छोटे भाग	-----	-----
29. पानी	-----	-----
30. सुबह का नाश्ता	-----	-----
32. सेब	-----	-----
33. रेखा चित्र	-----	-----
34. वर्बालाईजेशन	-----	-----
35. उच्च सतर्कता समय	-----	-----
36. वाद-विवाद	-----	-----

37. रिमांइडर्स ----- -----

38. पहेली (पजल्स) ----- -----

39. महत्त्वपूर्ण घटनायें ----- -----

40. कैफीन पदार्थ ----- -----

41. जलपान ----- -----

42. प्रणायाम ----- -----

43. स्थायी संग्रह स्थान ----- -----

44. दिमागी नोट्स ----- -----

45. बांया हाथ ----- -----

46. नया स्थान ----- -----

47. रुटीन में बदलाव ----- -----

48. सुगंध स्मृति ----- -----

49. नम्बर एसोशिएसन ----- -----

50. स्मृति सहायक विधि ----- -----

51. मानसिक शक्ति ----- -----

52. चिंता करना छोड़े ----- -----

53. डमी दवा का प्रभाव ----- -----

54. चैक लिस्ट ----- -----

जानवर	शरीर का वजन कि. ग्रा.	मस्तिष्क का वजन (ग्राम)

हाथी	800	6000
व्हेल	1500	5000
शेर	180	300
बंदर	60	100
चमगादड़	0.1	3
मनुष्य	60	1450

भाग - III

सामान्य स्मृति समस्या तथा उनका समाधान

प्रश्न 1 : मैं माइग्रेन के दर्द से पीड़ित था तथा अधिक पीड़ा महसूस कर रहा था। मैं अपने फैमिली डाक्टर के पास खुद कार चलाकर ले गया। घर वापस आते हुए, कार खड़ी करके तुरंत घर में चला गया तथा बहन से बात करने लगा। मुझे यह पता ही नहीं कि मैं हैड ब्रेक लगाना भूल गया हूं। जब मेरी बहन ने मुझे याद दिलाया तो मैं कार की तरफ दौड़ा। मैं यह देखकर हैरान था कि मेरे पड़ोसी ने हैंड ब्रेक लगा दिये थे।

उत्तर : कई बार दर्द से भटकाव हो जाता है जिससे स्मृति भ्रम की संभावना हो जाती है। ऐसी परिस्थिति में, हमें इलाज की तरफ ध्यान देते हैं तथा अन्य कार्यों से बचते हैं। बेहतर समाधान तो यह है कि कार चलाने से परहेज करें लेकिन अगर मजबूरी हो तो जरा ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत होती है जब कार पार्क करें तो जांच लें कि सब कुछ ठीक ठाक तो है ना।

प्रश्न 2 : एक बार मैंने अपनी पत्नी, भाई तथा उसकी पत्नी के साथ जयपुर में छुट्टियां बिताने का फैसला किया। योजनानुसार हमने टिकट बुक कराई तथा सुरक्षित जगह पर संभालकर रख दिया। निर्धारित दिन, हम होटल पहुंचे जहां के लिए हमें एडवांस बुकिंग कराई थी। क्लर्क ने बताया कि हम एक दिन पहले आ गए हैं। हमारी छुट्टियों का सारा कार्यक्रम खराब हो गया। हमने एक दूसरे पर इल्जाम लगाना शुरू कर दिया। हमें बाद में महसूस हुआ कि मेरी पत्नी ने बुकिंग की व्यवस्था की थी तथा सही दिन वह भूल गयी थी।

उत्तर : कभी-कभी ज्यादा आत्मविश्वास तथा किसी पर ज्यादा निर्भरता इस स्थिति में पहुंचा देती है। जाने से पहले आपको सही सूचना प्राप्त कर लेनी चाहिए। अपनी पत्नी पर जरूरत से ज्यादा निर्भरता, गलती थी। जब किसी काम में दो से ज्यादा लोग शामिल हों तो हर एक को जिम्मेदारी बांट लेनी चाहिए। जब कभी बाहर जाने की योजना हो तो आपको हर चीज जांचने की आदत होनी चाहिए। ऐसे अवसरों पर समय-सारणी बनाने से आपकी ट्रिप संतुलित एवं मौजमस्ती वाली होगी।

प्रश्न 3 : P.R.O के रूप में मुझे हर तरह से लोगों से मिलना होता है। एक अवसर पर मुझे अपनी संस्था के लिए एक डिजाइनर का इन्टरव्यू करना था। मैंने उससे पिछले महत्त्वपूर्ण काम के बारे में पूछा। खुशनुमा माहौल में इन्टरव्यू खत्म होने के बाद उसने यही प्रश्न मुझसे पूछा। मुझे हैरानी हुई मैं तुरंत जबाब न दे सका तथा प्रश्न टाल गया। लेकिन मैं उस प्रश्न को याद करके परेशान हो जाता हूं।

उत्तर : यह विरोधाभास ही है कि एक प्रोफेशनल, जो अपने कार्य के प्रति गंभीर माना जाता है, भी समय आने पर व्यक्तिगत सूचना स्मरण करने से चूक जाता है। यह अनुपस्थित दिमाग की अवस्था उसे हास्यपद स्थिति में पहुंचा देती है। यह सच है कि व्यग्रता प्राय: स्मृति खोने का कारण बन जाती है। इसका उपाय यह कि जितना हो सके विश्राम करें। आप जो कुछ कर रहे है उसमें आपकी एकल दिमागी निष्ठा महत्त्वपूर्ण है। ज्यादा तैयारी तथा विश्वास के साथ अपनी व्यग्रता दूर करें। तथा फिर अपना ध्यान प्राप्त करें।

प्रश्न 4 : दस साल पहले मैंने एक जोड़ी कीमती जूते खरीदे। उस दौरान मुझे सेमिनार में भाग लेने के लिए दिल्ली जाना था। कार्यक्रम के अनुसार दिल्ली के लिए तैयार होते हुए मैंने नए जूते जिनको मैं बहुत पसंद करता था तथा पुराने जूते भी पैक करके जरूरी सामान के साथ रख लिये। पहले दिन मैंने सेमिनार के समय नए जूते पहने तथा जिस जगह मैं ठहरा हुआ था उस बिस्तर के नीचे उतार कर रख लिये। सेमिनार समाप्त हुआ तथा मैं वापस आ गया। अगले दिन मेरी पत्नी ने उन जूतों के बारे में पूछा। कुछ समय बाद मुझे याद आया कि वे जूते तो मैं बिस्तर के नीचे रखे हुए भूल आया तथा वापसी में लाना भूल गया।

उत्तर :- जूतों को उनकी जगह पर रखने के बजाये आपने वे जूते अपने बिस्तर के नीचे रख लिये, साधारणतया ऐसा कोई करता नहीं है। दूसरे, आप घर वापस जाने के लिए इतने व्याकुल थे कि कमरा छोड़ने से पहले अच्छी तरह जांच नहीं की। कहीं कुछ रह तो नहीं गया।

यह एक सामान्य सो अनुभव है कि हम अस्थायी जगह छोड़ते हुए अक्सर कुछ न कुछ भूल जाते हैं। यदि कभी ऐसी जगह पर अस्थायी रूप से रहना पड़े तो एक चैक लिस्ट बना लें जिन जगहों को आप प्रयोग में ला रहे हैं जैसे स्नान घर, अल्मारी, दराज, बिस्तर आदि तथा कोशिश करें कि कम जगहों को प्रयोग में लायें उन्हें याद रखना आसान होगा।

प्रश्न 5 : मेरी आयु 65 वर्ष है। एक एक्सपोर्ट हाऊस में पार्ट टाईम मैनेजर के पद पर कार्यरत हूं। पिछले दो वर्षों से छोटी-छोटी गलतियां कर रहा हूं जिन्हें टाला जा सकता है। क्या मैं अल्जीमर' बीमारी से पीड़ित हूं। या मैं अपना आत्म विश्वास खो रहा हूं।

उत्तर : कभी-कभी छोटी मोटी गलतियां आत्मविश्वास डगमगा देती है। ऐसा स्मृति ह्रास से होता है। ऐसी परिस्थिति में कोई भी आत्म निर्भरता खो सकता है। जिस वजह से कई बार हल्की-फुल्की गलतियां हो जाती हैं। इसके लिए इतनी जल्दी परेशान होने की कोई आवश्यकता नहीं है। अगर आपकी उम्र बढ़ रही है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप गंभीर बीमारी से पीड़ित हो जाओगे। यह तो ठीक है कि उम्र के साथ-साथ स्मृति उतनी बेहतर नहीं रह जाती। इसलिए परेशान होने की कोई आवश्यकता नहीं। जैसा आपने भूलने तथा गलतियों के बारे में बताया, इससे आपकी न तो सामाजिकता पर असर पड़ेगा और न ही स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न होगी।

प्रश्न 6 : मैं, विवेक और मोहित रांची में एक फ्लैट में पहुंचे। हमें अपने रिसर्च पेपर HRD, HEC रॉची में जमा करने थे। बाहर बारिश हो रही थी। मैंने छतरी ली मोहित के साथ लंच के लिए बाहर निकल पड़े। विवेक ने रेनकोट पहन लिया। हमने लंच तथा महत्त्वपूर्ण विषयों पर विचार विमर्श किया। इतने में बारिश रुक गई थी।

हम रिसर्च पेपर जमा करने पहुंचे तथा अन्य विशिष्ट लोगों से गंभीर विचार विमर्श किया। मौसम अच्छा हो गया था लेकिन दो दिन बाद दुबारा वर्षा होनी शुरू हो गई थी। तभी मुझे अपनी छतरी की याद आई मैंने इधर उधर ढूंढ़ा लेकिन नहीं मिली। मैंने जहां लंच किया था, वहीं रखकर भूल गया था।

उत्तर : एक बार जब मौसम ठीक हो गया तो साथ अपना छाता भूल गये। अगर बरसात होती रहती तो शायद आप नहीं भूलते। वर्षा के रुकने ने आपकी स्मरण शक्ति को प्रभावित किया परिणामस्वरूप आप छाता भूल गये। मोहित भी आपको याद करना भूल गया। यह एक और उदाहरण

है जिसमें संकेत गायब है। (वर्षा) संकेत के न होने से स्मृति चूक हो गई तथा ऐसा किसी के भी साथ हो सकता है। इसलिए, यह आवश्यक है कि आप संकेत के लिए दिमागी नोट बनायें क्योंकि एक बार सूत्र खो जाये तो उस केस में कुछ भी नहीं किया जा सकता।

प्रश्न 7 : एक बार हमारे दोस्त ने हमें अपने घर पर आमंत्रित किया। उसका घर लगभग 40 कि.मी. दूर था। हमने एक कार किराये पर ली तथा रास्ते में खरीदारी की। कार में, मैंने अपने दोस्त से साधारण विषयों में बहस की। पार्टी के बाद शाम को हम वापस लौट आये। हम थोड़ा नशे के प्रभाव में थे। हमने दोस्त के यहां अच्छा समय गुजारा। कुछ घंटों के बाद हमने वापस आने का फैसला किया। हमने चलने से पहले यह नहीं जाना कि घर की चाबियां किसके पास हैं। जब हम घर पहुंचे तो चाबी हमारे पास नहीं थी वह हम दोस्त के यहां खाने की मेज पर ही भूल आये थे। मेरे दोस्त ने एक ईंट से ताला तोड़ने की कोशिश की। हैरानी की बात यह थी कि हमने पिछला दरवाजा भी बंद करना भूल गये थे। भगवान की कृपा से कुछ भी अप्रिय घटना नहीं हुई थी।

उत्तर : क्योंकि आपका दिमाग व्यक्तिगत समस्याओं तथा बहस में उलझा हुआ था इसलिए आप चलने से पहले ढंग से चैक नहीं कर पाये। दूसरे, नशे की हालत में चाबी तक खाने की मेज पर भूल गये।

यह उदाहरण बहुमुखी स्मृति चूक का है। जरूरत से ज्यादा बहस तथा फालतू की व्यस्तता ने ऐसा होने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई हैं। घरेलू बहस कई बार सामाजिक प्रक्रिया में बाधा पहुंचाती है तथा ध्यान को बांटती है। जब भी आप इस तरह की परिस्थिति अपने पिछले अनुभव को ध्यान में रखेंगे तो ऐसी चूक दुबारा नहीं होगी।

प्रश्न 8 : मेरे दोस्तों ने एक बार हमें डिनर पर आमंत्रित किया। निर्धारित दिन मैंने तथा पत्नी ने पेट भर खाना खा लिया हमें यह ख्याल ही नहीं रहा कि हमें डिनर पर किसी ने बुलाया है। कुछ समय बाद दोस्तों ने फोन करके हमें बुलाया परिणामस्वरूप हमें दोबारा खाना पड़ा।

उत्तर : संप्रेषण की कमी संबंध खराब करती है। हैरानी की बात है कि आपकी पत्नी भी आपको याद न करा सकी न ही आपके दोस्त ने इस दौरान कोई बात की। आपके दोस्त को सुबह ही, आपको फोन करके तसल्ली करनी चाहिए थी आपको भी याद रह पाता। इस तरह की सूचना के लिए आपको क्लेन्डर या तिथि डायरी का सहारा लेना चाहिए ताकि आपको हमेशा स्मरण रहे कि फलां-फलां दिन क्या महत्त्वपूर्ण कार्य है।

प्रश्न 9 : मैं सॉफ्टवेयर एग्जीक्यूटिव हूं। व्यवसायिक हितों के लिए मुझे जगह-जगह जाना पड़ता है। जब कभी मैं किसी खास मीटिंग के लिए जाता हूं तो अपने साथ अपना लैपटोप कम्पयूटर भी ले जाता हूं ताकि स्मृति सहयोग तुरंत मिल सके।

ऐसे ही एक बार कम्प्यूटर आधुनिक तकनीक विषय पर सेमिनार में बोलने के लिए मुंबई जाना था। मैंने जहाज की टिकट बुक करा ली तथा निर्धारित समय से होटल पहुंच गया फिर कांफ्रेस हाल पहुंच गया। वहां पहुंचकर सीस्टम एनेलिस्ट पर मंत्रणा की। आधे घंटे के बाद मुझे याद आया कि लैपटाप तो मेरे साथ है ही नहीं जिसको भूलना मेरे लिए भारी पड़ सकता था। खैर किसी तरह मैंने काम चला लिया।

उत्तर : ऐसा होने का मुख्य कारण आपकी स्मृति का अन्य कार्यवाहियों में मशगुल होना। क्योंकि आप अन्य कार्यों में व्यस्त थे। ठीक तरह से जरूरी चीज को चैक न करना आपकी परेशानी का सबब बना।

एक बार फिर यह साबित हो गया कि ध्यान का भटकाव हमें जरूरी सामान को चैक करने से रोकता है तथा करने नहीं देता। इस्तेमाल करने के बाद लैपटाप जैसी चीजें जेब में रख लेनी चाहिए।

प्रश्न 10 : सुनील भाटिया ने मुझे व्यक्तित्व के विकास विषय पर बोलने के लिए जे. एन. यू. आमंत्रित किया। क्योंकि सुबह ठंड थी इसलिए मैंने कोट पहन लिया। जे. एन. यू. पहूंचने पर मैंने कोट आफिस में टांग दिया।

लेक्चर देने के बाद मैंने काफी तथा नाश्ता लिया। बाहर मौसम में गरमाहट हो गयी थी। श्री भाटिया का धन्यवाद करके मैंने घर वापस जाने के लिए ट्रेन पकड़ ली। कुछ किलोमीटर जाने के बाद मुझे याद आया कोट तो भूल ही गया। बाद में श्री भाटिया ने कोट वापस भेजने की व्यवस्था की।

उत्तर : यह बहु-आकस्मिक स्मृति चूक का क्लासिक उदाहरण है। आप इसलिए भूल गये क्योंकि आप संकेत सूचक याद नहीं कर पाये।

मौसम में बदलाव ने आपकी कोट की आवश्यकता को खत्म कर दिया। आप अपन भाषण में इतने मशगुल हो गये कि आप सब कुछ भूल गये।

यह स्मृति चूक संकेत सूचक के गायब होने से संबंधित है। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि स्मरण करने वाले तत्व गायब हो गये। कोट को ऑफिस में टांगते ही संकेत सूचक गायब हो गया। अच्छा होता कि जाने से पहले अपनी स्मरण शक्ति पर जोर देते तथा महसूस करते कि कुछ कमी है। छतरी, कोट, आदि जैसी चीजों के स्मृति दृष्टि से गायब होने की संभावना अधिक होती है।

प्रश्न 11 : मुझे हरियाली पसंद है तथा पेड़-पौधे बहुत पसंद करता हूं लेकिन जब पानी देने की बात आती है तो शायद ही कभी पानी दे पाता हूं। ऐसा क्यों होता है।

उत्तर : हालांकि आप पेड़-पौधे पसंद करते हो लेकिन ज्यादा ध्यान नहीं देते क्योंकि यह आपकी प्राथमिकताओं में शामिल नहीं है। प्यार करना तथा देखभाल करना दो अलग-अलग बातें हैं। क्योंकि दोनों में अंतराल काफी है तथा पौधे-पौधे पर निर्भर करता है इसलिए आपको मुश्किल से याद रह पाता है। इस तरह का भुलक्कड़पन आंतरिक है। जब तक आपको संकेत मिलता है तब तक काफी देर हो चुकी होती है ऐसा होने में, किसी का ख्याल रखने में उत्प्रेरणा की कमी भी एक तत्व है। ऐसे बहुत से लोग है जो पौधों में अपना समय गुजारते हैं तथा सफलतापूर्वक ध्यान रख पाते हैं

प्रश्न 12 : सुजाता और मैंने सप्ताहांत में शिमला जाने का प्रोग्राम बनाया वहां जाने के लिए घर से आठ घंटे की ड्राइव है। सुजाता ने सूटकेस में जरूरत की चीजें रखी हम बच्चों के साथ यात्रा पर चल पड़े। जब हम आधा रास्ता पहुंच गए तो मैंने सुजाता से पूछा क्या उसने कार में सूटकेस रख दिया है । मैं यह सुन कर अवाक् रह गया कि उसने 'न' में जवाब दिया। दुबारा हम वापस गए फिर सूटकेस लेकर यात्रा पर निकले। ऐसी लापरवाही क्यों हुई।

उत्तर : आपके और आपकी पत्नी के बीच में सम्प्रेषण नहीं हुआ। आप अपनी पत्नी के ऊपर जरूरत से ज्यादा निर्भर थे और आपने सोचा कि वह अवश्य सूटकेस ले आएगी। आपने अपनी पत्नी

को पैकिंग के समय याद नहीं दिलाया। अगर आपने सूटकेस सही जगह पर रखा होता तो यात्रा के समय आपका ध्यान जरूर उस जगह जाता। फिजिकल संकेत न होने सह यह स्मृति चूक हुई । आपको भी आपस में विचार विमर्श रखना चाहिए था।

प्रश्न 13 : यह मेरी आदत में आ चुका है। जब मैं काम पर जाने के लिए ड्राइव करता हूं तो अपने साथ 1 कप काफी ले जाता हूं। मेरा मग नीचे से चपटा है तथा इसे सरलता से डेश बोर्ड पर रखा जा सकता है। साधारणतया मैं जब भी पीछे का दरवाजा खोलता हूं तो मग को कार की छत पर रख देता हूं। एक दिन मैंने कप कार की छत पर रख दिया तब मैंने पाया कि मेरी पत्नी ने अभी पास में कार पार्क की है। फिर मैंने कार स्टार्ट करने के बाद मग को डैश बोर्ड पर देखा लेकिन वहां नहीं था। कुछ देर बाद मैंने पाया कि कप अभी भी कार की छत पर रखा हुआ था। थोड़ा गुस्से में मैंने इधर-उधर देखा कि कोई आसपास जा तो नहीं रहा।

उत्तर : यह केस भी ध्यान के इधर-उधर भटकने का है हो सकता है कि आपकी पत्नी के अचानक कार के पास नजर आ जाने से आपका ध्यान भटक गया हो। इसलिए अपनी पत्नी को दोषी ठहराने की बजाय उसे खुश रखें। ताकि भविष्य में अपने आप पर गुस्सा न आए। जो कुछ आप ले जा रहे हो उसे ठीक तरह से चैक न करने के कारण अक्सर एकाग्रता भंग हो जाती है।

प्रश्न 14 : जब मैं नई नौकरी पर था कई अवसरों पर मैंने यह पाया कि मैं अपने ऑफिस बिल्डिंग के लिफ्ट को मुश्किल से छोड़ पाया हूं। जब मुझे दायें मुड़ना चाहिए मैं बायें मुड़ जाता हूं या जब बायें मुड़ना चाहिए तो दायें मुड़ जाता हूं। कई बार मैं ठीक भी होता हूं लेकिन गलती होने पर मैं अपने आपको परेशानी की हालत में पाता हूं। हालांकि ओर भी लोग इस तरह की गलती करते हैं। मैं अपनी तरफ से सही जगह याद करने की कोशिश करता हूं।

उत्तर : अन्य लोगों की तरह आप भी याद रखना भूल गए कि आपको पूर्व की तरफ जाना चाहिए या दक्षिण की तरफ। इस परिस्थिति का समाधान यह है कि अपने स्वभाव को महसूस करते हुए ध्यान करें कि - कौन सी लिफ्ट आप इस्तेमाल कर रहे हैं। वास्तव में यह सामान्य समस्या नहीं है। लेकिन फिर भी कुछ लोगों में गलती करने का स्वभाव होता है। जबकि वे करना नहीं चाहते।

प्रश्न 15 : विदेश जाने से पहले एक महत्त्वपूर्ण शोध से संबंधित फोटोग्राफ तथा ऐतिहासिक आंकड़े एवं ड्राइंग प्रकाशक को भेजनी थी। ताकि मेरी पहली किताब प्रकाशित हो सके! दो दिनों तक मैंने सारी सामग्री इकट्ठी की तथा एक लिफाफे में सारी तैयारी करके रख दी ताकि मैं उसके पास भेज सकूं। लेकिन जब मैंने उन्हें भेजने का निर्णय किया तो मैंने उन्हें कहीं नहीं पाया। मैं एकदम घबरा गया और घंटों तक ढूंढ़ता रहा। जब नहीं मिली तो मैं फोटोग्राफर के पास गया और उससे नया सैट मांगा। जब मैं विदेश से वापस आया। तो मैंने वह लिफाफा एक फाइल में रखा हुआ पाया। मैं इस अपनी स्मृति ह्रास से अवाक् रह गया।

उत्तर : आप भूल गए कि आपने फोटोग्राफ कहां रखी थी। क्योंकि आपने सुरक्षित जगह न रखने की गलती की थी जबकि यह सामान्य प्रक्रिया हैं कि महत्त्वपूर्ण चीजें सुरक्षित जगह पर रखनी चाहिए। आपको फाइलिंग सिस्टम से फायदा उठाने की आवश्यकता है। ताकि ठीक तरह से व्यवस्थित करके सही जगह पर रखा जा सके। और आप आसानी से स्मरण कर सकें।

प्रश्न 16 : अपनी पढ़ाई के दौरान मैं एक इन्स्टीट्यूट में नियमित क्लास अटैंड करता था उस संस्थान में प्रवेश करना इस तरह का था कि मैं वहां क्लास रूम के लिए रास्ता भूल जाता था। कृपया मेरी सहायता करें।

उत्तर : यह स्मृति चूक इस प्रकार की है कि आप एक जानी पहचानी सड़क पर कार चला रहे हैं। और एक चौराहे पर आकर चकरा जाए कि किस तरफ मुड़ना है। जिस बारे में आपको जानकारी नहीं है। कुछ लोगों को रास्ता याद करने में बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। चाहे वो रोजाना उस रास्ते से गुजरें। वे मानचित्र याद करने की जहमत नहीं उठाना चाहते। यह एक सामान्य अनुभव है कि जब कोई दिशा, रास्ता या बिल्डिंग याद नहीं कर पाता। ज्यादातर लोग शायद यह सोचते हैं कि वे अपने आप ही याद कर पायेंगे। इसलिए वे बिल्डिंग या रास्ते की दिशा याद करने की कोशिश नहीं करते। अक्सर रास्ता भूलना कोई बड़ी समस्या नहीं है। इसे किसी से भी पूछा जा सकता है। किसी अवसर पर यह समस्या गंभीर बन जाती है। जब आप किसी गड़बड़ी वाले इलाके में हों। हरेक को समस्या का ज्ञान होना चाहिए। तथा कोशिश करनी चाहिए कि खास चिन्हों, मानचित्र या निर्देशों को याद किया जा सके।

प्रश्न 17 : कार मालिक साधारणतया अपनी कारों को लॉक कर लेते हैं। एक दिन मैंने कार की चाबी अपनी पैंट में रखने की बजाय ओवरकोट में रख लीं। कुछ समय बाद मुझे लगा कि बहुत गर्मी है। तो मैंने ओवरकोट उतार कर पिछली सीट पर रख दिया। और कार का दरवाजा बाहर से बंद कर लिया जब मैं अपना काम खत्म करके वापस पहुंचा तो मैंने चाबी ढूंढ़ी बाद में ध्यान आया कि चाबी तो कार के अंदर ही बंद हो गई।

उत्तर : स्मृति चूक का यह एक सामान्य उदाहरण हैं। हालांकि यह एक नियमित आदत है लेकिन इस समय आपने चाबियां ओवर कोट की जेब में रख दीं। इस समस्या से बचने के लिए एक अतिरिक्त चाबी की आवश्यकता होती है। जरा से भी दिमाग के भटकाव से यह जांच करना भूल जाते हैं कि हमने कोई चीज कहां रख दी हैं इसलिए हमेशा चाबी को जेब में या पर्स में रखने की आदत डालें।

प्रश्न 18 : एक दिन मैं नहा रहा था। जब मैं नहा रहा था तो सुबह सात बजे नहाते हुए पानी चला गया। किसी तरह नहाने के बाद मैं काम के लिए निकल पड़ा। शाम को वापसी पर आकर देखा कि मेरे घर में पानी भरा पड़ा है।

उत्तर : यह शारीरिक संकेत सूचक याद न रहने का उदाहरण है। अगर आपके सामने ही पानी आ रहा होता तो आपने नल बंद कर दिया होता। यह एक ऐसी समस्या है जिसके समाधान की आवश्यकता है। अगर आपका ध्यान बंटा हुआ भी हो तो नल बंद करना न भूलें। जैसे आप खाना बन जाने के बाद गैस बंद कर देते हैं। यह अनुभव लगभग सभी के साथ होता है। यह वास्तव में स्मृति चूक की घटना नहीं है। फिर भी चौकन्ना रहने की आदत डालें। जब आप बाहर जा रहे हैं तो महत्त्वपूर्ण चीजें जैसे नल, गैस, खिड़कियां, लाईट बंद है या नहीं दो बार चैक कर लें।

प्रश्न 19 : इन दिनों में कुछ विशेष तरह की भूल भुलैया से पीड़ित हूं। जो मुझे परेशान एवं दुखी किये है। मैं विभिन्न अवसरों पर क्रेडिट कार्ड इस्तेमाल करता हूं। कुछ स्टोर अपनी रसीद देते हैं तथा एक रसीद पर कार्डधारी के हस्ताक्षर कराते हैं। कई बार रसीद लेकर बिना हस्ताक्षर किये मैं चल

पड़ता हूं। जब तक कि दुकानदार न रोके कि आपने स्लिप पर हस्ताक्षर नहीं किये। मुझे ऐसा लगता है जो कोई देख रहा होता है वह अवश्य सोचता होगा कि मैं बिना भुगतान किये जा रहा हूं। मेरा व्यवहार संदेह के घेरे में आ जाता है। जबकि मेरा ऐसा इरादा नहीं होता।

उत्तर : इस तरह की भूल चूक के दो कारण हो सकते हैं एक तो जब खरीदारी कर रहे होते हैं आप भूल जाते हैं कि लेन-देन क्रेडिट कार्ड से होना हैं दूसरा क्योंकि हर स्टोर अपना-अपना तरीका अपनाते हैं। तो शायद आप इस वजह से स्लिप पर हस्ताक्षर करना भूल जाते हैं।

प्रश्न 20 : दो दशक से ज्यादा समय से, मैं विद्यार्थियों तथा नौकरी इच्छुकों की ट्यूटोरियल कक्षाएं ले रही हूं। जहां तक मुझे याद आता है मैंने कभी कोई कक्षा नहीं छोड़ा। पिछले साल और बेहतरी के लिए प्रशासक ने कक्षाओं के समय में परिवर्तन कर दिया गया। मुझे हैरानी है इस साल मैं तीन अवसरों पर कक्षा लेने नहीं आ सकी।

उत्तर : कक्षाओं के समय के बदलाव ने आपसे स्मृति चूक करा दी। एक समय के बदलाव ने उलझन पैदा कर दी जिस वजह से नियमित व्यक्ति भी नियम का पालन नहीं कर पाता। याददाश्त इस बात पर निर्भर करती है आप किस तरह अपनी दिनचर्या नियत करते हैं। डायरी का इस्तेमाल इस समस्या पर काबू ला सकता है लेकिन यह कोई अचूक हल नहीं है। कुछ समय डायरी का सहारा लेने के बाद वापस अपने तरीके पर आकर इस समस्या से निजात पा सकते हैं।

प्रश्न 21 : तीन साल पहले, मैंने तथा मेरा सहकर्मी, पटना विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान विषय पर लेक्चर देने के लिए सहमत हो गए। सब कुछ ठीक-ठाक चलता रहा। लेकिन आखिरी लाईन पर मैं बिल्कुल घबरा गया तथा कुछ याद नहीं आया तथा पाईंटस को स्मरण नहीं कर पाया। मेरा सहकर्मी भी मेरी सहायता नहीं कर पाया क्योंकि वह किसी अन्य काम में व्यस्त था।

उत्तर : अधिक आत्म-विश्वास तथा तैयारी में कमी के कारण सब कुछ अस्तव्यस्त हो गया। हालांकि इस समस्या का समाधान सबसे आसान है। जब कभी आप कोई खास स्पीच दें तो छोटे नोट्स अवश्य बना लें चाहें आपने कितनी भी तैयारी क्यों न की हो। स्मृति पर ज्यादा निर्भरता कभी-कभी परेशानी का सबब बन जाती है।

प्रश्न 22 : मैंने केन्द्रीय विश्वविद्यालय में एकेडेमिक कैरियर शुरू किया है। अभी चार दिन पहले मैं अपने घर वापस आया। हमेशा की तरह मैं अपने दोस्त विनीत से मिलने गया जो एक महंगा कोट पहने हुए था। मैंने इस बारे में उससे बात की। मुझे सुनकर हैरानी हुई जब उसने कहा कि मुझे मेरे जन्मदिन पर गिफ्ट मिला है। हालांकि वह मेरा परम मित्र हैं फिर भी मुझे जन्मदिन याद नहीं रहा।

उत्तर : सालगिरह, जन्मदिन आदि भूलना एक सामान्य लेकिन बड़ी समस्या है। इस का यह भी इशारा है कि आप अपने नजदीकी लोगों की परवाह नहीं करते। अगर आपका दोस्त आपको महत्त्वपूर्ण दिन की याद दिलाये तो वाकई सहायक है। कुछ लोग जानबूझकर ऐसे अवसरों को बताना टालते हैं तथा यह आशा करते हैं कि उनका दोस्त पहले से याद रखे। सबसे बेहतर तरीका यह है कि अपनी डायरी में लिखकर रखें तथा महीने की शुरूआत में डायरी देखें तथा कोशिश करें इन महत्त्वपूर्ण दिनों को याद रखने की।

प्रश्न 23 : एक महिला मेरे ऑफिस में अन्य विभाग में काम करती है तथा थोड़ी बहुत जान

पहचान थी। एक दिन हम मिले तथा कुछ बातें कीं। मैंने सोचा मैं इससे पहले कहीं मिल चुका हूं और वह संगीता थी। जबकि उससे मिलती जुलती शक्ल को जिस औरत से मैं मिला वह नेहा थी। कुछ दिनों बाद मैं बंबई से आ रहा था, मैं उससे दुबारा मिला तथा संगीता कहकर बुलाया। जब मैं कुछ कदम चला तो महसूस किया कि यह तो नेहा है। मैंने इस गलती के लिए उससे माफी मांगी।

उत्तर : किसी को दूसरे नाम से पुकारना शिष्टाचार के खिलाफ है। ऐसा तब होता है जब दो व्यक्तियों में थोड़ी बहुत समानता हो। अति आत्मविश्वास भी इसमें महत्त्वपूर्ण कारक है। ऐसा लगातार उन लोगों से होता है जो कुछ करने से पहले समझ बूझ नहीं लेते तथा जिनका भूलचूक का इतिहास रहा है।

अगर आप किसी के बारे में निश्चित नहीं हैं तो नाम पुकारने से पहले पहचान कर लें। पुस्तक में इस बारे में दी गई तकनीक भी पढ़ें।

प्रश्न 24 : पेशेवर तथा ईसाई होने के कारण मैं यह महत्त्वपूर्ण मानता हूं कि क्रिसमस कार्ड अपनी सैक्रेट्रीस को दूं। एक साल पहले 'बेस्सी' आफिस मैं आयी थी मैं उसे कार्ड देना भूल गया। जल्दी में बाहर गया और कार्ड ले आया। मैं चश्मा लगाना भूल गया था। बिना चश्मे के मैं ठीक से पढ़ नहीं सकता। जल्दी में हस्ताक्षर करके मैंने कार्ड दे दिया। उसने कार्ड पढ़ा तथा दूसरी सहकर्मी को दे दिया। उसने पढ़ा तथा जोर से हंसने लगी। क्योंकि बिना चश्में के मैं यह देख नहीं पया था कि कार्ड अश्लील है। इससे मैं बहुत हैरान परेशान हुआ।

उत्तर : ऐसा देखा गया कि क्रिसमस के दिनों इस तरह की भूलें अधिक होती है। तथा इस तरह की घटनायें कहीं भी तथा कभी भी हो सकती है। क्योंकि आप कार्ड देना भूल गये थे। इसलिए जल्दी से कार्ड लेने चले गये। ताकि पिछली भूल सुधार हो जाये। इस कोशिश में आप चश्मा भूल गये। यह कोई शारीरिक समस्या नहीं है। यह कैसे किसी को पता कि त्यौहार के अवसर पर चश्मा भूलकर आप अश्लील कार्ड ले आयेंगे। इस घटना का स्मृति चूक से कोई ताल्लुक नहीं है।

प्रश्न 25 : मैंने अपने दोस्तों के साथ एक बार शनिवार की रात को ड्रिंक करने के लिए 'बार' में जाने का कार्यक्रम बनाया। उनमें से एक ने कहा कि थोड़ी देर ठहरों मैं खाने के लिए कुछ लेकर आता हूं। कुछ समय बाद हम सभी ड्रिंक के लिए चले गये तथा यह भूल ही गये कि एक दोस्त ने अभी आना है इसलिए रूक जाना चाहिए। हमने उसे छोड़ दिया। बाद में उसने मुझ पर फब्तियां कसीं।

उत्तर : जैसे ही आपका दोस्त खाना लेने गया आपके दिमाग में से निकल गया कि किसी का इंतजार करना है। अगर वह वहां रहता तो आपको उसकी याद रहती।

यह निश्चित रूप से स्मृति ह्रास की घटना नहीं है। इसलिए परेशान होने की जरूरत नहीं है। ऐसा अक्सर होता है कि जब हम मौज-मस्ती के मूड में होते हैं। तो इस तरह की हरकत कर बैठते हैं लेकिन यह शिष्टाचार के खिलाफ है। यहां तक कि अन्य दोस्तों ने भी याद कराने की जरूरत नहीं समझी। सामाजिक व्यवहार निभाने में अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। इसलिए चौकन्ना रहना चाहिए।

प्रश्न 26 : मैं अपने दोस्त के साथ उस्मानिया विश्वविद्यालय के रेस्टोरेंट में खाना खाने पहुंचा। खाने के बाद विभिन्न विषयों पर हमने लम्बा वार्तालाप किया। हम विश्वविद्यालय ऑफिस में वापस

आ गये। दो घंटे बाद रेस्तरां के मालिक ने फोन किया कि मैंने ब्रीफकेस वहीं छोड़ दिया है। तथा अपनी सहुलियत के हिसाब से कभी भी ले सकते हैं।

एक साल बाद हम दुबारा वहीं लंच करने पहुंचे। मैंने अपनी सीट के नजदीक ही ब्रीफकेस रख दिया। हमने भुगतान किया तथा चल पड़े। हम कुछ कदम चले ही थे कि रेस्तरों के मालिक ने आवाज लगाई कि ब्रीफकेस रह गया है।

उत्तर : आप विचार विमर्श में इतने मशगूल थे कि आपके लिए ब्रीफकेस याद रखना ज्यादा महत्त्वपूर्ण नहीं था। अगर आप कोई बड़ी चीज साथ ले जाते तो उसे भूलना आपके लिए कठिन होता।

प्रश्न 27 : मैंने आर्ट्स में स्नातक किया है तथा आई. ए. एस. की तैयारी कर रहा हूं। मैंने इतिहास विषय चुना है। मेरी सबसे बड़ी समस्या यह है कि मुझे ऐतिहासिक तिथियां याद नहीं रहतीं। मैं हमेशा तिथियों के मामले में उलझन में रहता हूं। मैं कई बार इन तिथियों को दोहराता हूं, लिखता रहता हूं लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। मैं आपका आभारी होऊंगा यदि आप इस बारे में कोई विधि हो तो बतायें ताकि मेरी समस्या का समाधान हो सके तथा मुझे स्मृति संबंधी समस्या का सामना न करना पड़े।

उत्तर : इसकी सबसे अचूक विधि है कि संबंध बैठाकर तथा मानसिक चित्रण करके याद करना जैसा कि हमने पहले ही पुस्तक में समझाया है। बिना संबंध बैठाये या कमजोर संबंध स्थापित करके रटने से, दिमाग से निकल जाता है।

* * *